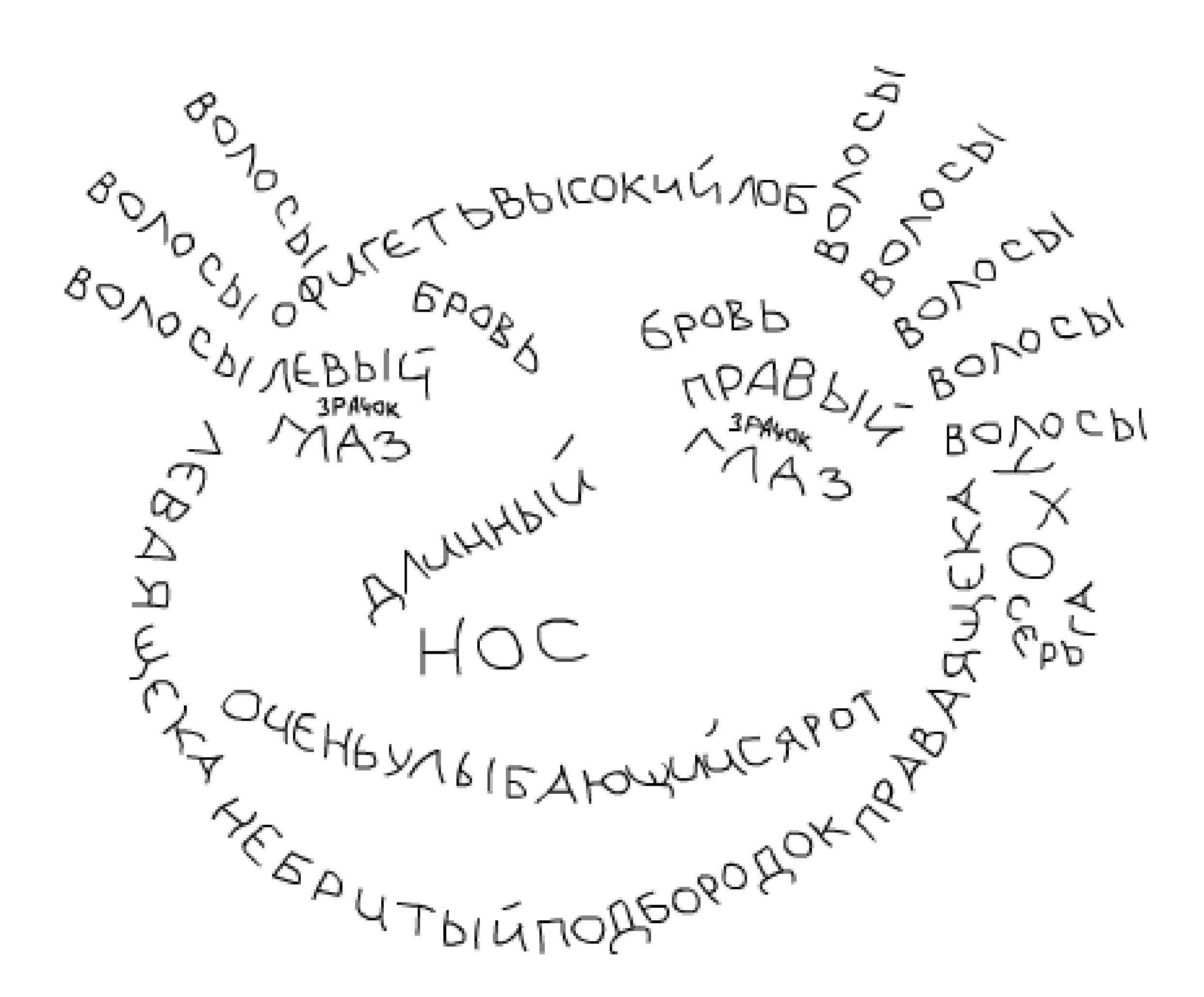
АНАРКОЗИН

журнал для тех, кто фильтрует базар

#2 (01/09)



Большой Брат видит тебя и говорит:

XERь, передавай другому!

Сть!

Это = 2-й № литературноватого стрэйтэджерского зина «**АНАРКОЗИН**».

Напомним:

1) Зин = zine, самиздатный журнал, распространяемый свободно и спонтанно, и ксерокс = его лучший друг.
2) «**АНАРКОЗИН**» = анти + нарко + зин.
3) Нарко = химические, медиа- и прочие зависимости.
4) Стрэйтэджерский = анарко.
5) Литературноватый = состоящий, в основном, из всяких более-менее художественных (а не публицистицеских) объектов.

Объекты этого №-а пытаются продвигать идею «Стрэйтэдж = не только don't smoke, don't drink и т.п., stay clean, be pure, poison free и всё такое, но и “очисть башку от предрассудков, вирусов и ядовитых идей”».

То есть: не только «в здоровом теле», но ещё и «здоровый дух».

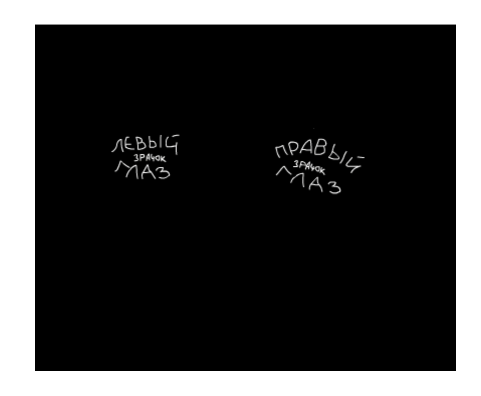
По идее, оба компонента («здоровое тело» и «здоровый дух») должны быть равноправны.

Но, к сожалению, в наше время медиаяд, вербояд, словояд, мыслеяд несёт в себе всё возрастающую угрозу.

А внимания чистоте разума уделяется гораздо меньше, чем чистоте тела.

Поэтому и… собственно :)

В общем: Try it & enjoy!



Ответсек

Правильный анарко-слоган

наверно, — самый правильный

Не употреблять невозможно.

Бросить невозможно!

Ты не сможешь.

Попал, — всё.

Это — навсегда.

— — 8< — —

Для кого-то он будет стимулом опровергнуть.
А для кого-то — просто правдой.

Афорумизм

антисловоспамная идея

Сокращайте фразы до размера мысли.
(Джордж Оруэлл)

Как было бы здорово, если бы в интернетных форумах, блогах и пр. для добавления поста предоставлялось не одно большое текстовое поле:

Бла, бла, бла...

Добавить

а — пара маленьких:

«Субъект – Предикат»

Добавить

причем, — с жест(о)ким ограничением на количество символов.

И словоспама стало бы поменьше, и афоризмов — побольше... :)

Хочется разойтись тирадой о том, как Китай, мол, разрастается?, — ну так и напиши: «Китай и Земля — синонимы» :)
И достаточно :)

Такая вот мысль. О реформе форумов :)

— — — — 8< — — — — 8< — — — —

5 минут и 2 сигареты

случай из жизни

Девушка на трамвайной остановке почти плакала в мобильник:

«И как Тебе совесть позволяет говорить: «Прости милая, я просто дико занят, не сердись»?...

Слушай, ведь, это же — такая мелочь…

Ну, сколько бы она отняла у Тебя драгоценного времени?... — Минут пять?... Ведь, не больше…

А сколько Ты выкурил сегодня сигарет?... — Парочку?... Сомнительно… Но, допустим, я поверила…

А сколько времени Ты тратишь на сигарету?... — Минуты три-четыре?...

Значит, всего на перекуры ушло шесть-восемь минут…

Ты не смог потратить пять минут на меня, но шесть-восемь минут на сигареты — смог…

Выходит, для Тебя две сигареты ценнее помощи мне?...

А как же «Милая, ради Тебя я готов на всё»?...

Козёл.».

И заплакала. Уже не почти, а — совсем.
Горько-прегорько.

— — — — 8< — — — — 8< — — — —

S.овет М.удрой S.овы (сказочная мудрость)

1. Благодарность детей

Однажды мудрая Сова, которую все в лесу почитали и у которой просили совета, получила такой SMS:

«О, Мудрейшая Птица!
Помоги. Не знаем, что делать. С потомством проблема. Уж и холили его, и лелеяли. Никогда ни в чём не отказывали. Жизнь чтобы мёдом казалась. И в столичном лесу берлогу купили, и пасеку дали с заморскими пчёлами. Ради сплошного медового месяца. А оно… только жрёт медовуху. И чуть слово скажи, — на нас огрызается. Неблагодарное, блин. Помоги, о, Мудрейшая Птица!
Два медведя».

И, пораскинув мозгами, так Сова отписала им:

«Благодарность детей состоит из двух компонент: «Дали вещь» и «Научили на неё заработать».

[Дали вещь] + [Научили на вещь заработать] = [Благодарность родителям]

Но кто станет спорить, что «Научили» стоит в тысячу раз дороже, чем «Дали»?

[Дали вещь] : [Научили на вещь заработать] = [1] : [1000]

Поэтому, в жизни бывает четыре «расклада»:

1) [Дали вещь] + [Научили на вещь заработать] = [1] + [1000] = [1001]

2) [Дали вещь] + [–] = [1] + [-1000] = [-999]

3) [–] + [Научили на вещь заработать] = [-1] + [1000] = [999]

4) [–] + [–] = [-1] + [-1000] = [-1001]

Похоже, Ваш случай — второй. И в старых книгах он называется «мстительный». Почти как четвёртый.

Ну, а что посоветовать… — Да наверно, и сами Вы уже догадались.».

Правила Игры

… под названием «The Life»

Повторенье — мать ученья рефлекса.

Предисловие

Что наша жизнь?
Кого ни спроси, — все, решительно все, единодушно и единогласно ответят: **Игра!**

Игра.
А каковы Правила этой Игры? — Здесь ни единодушия, ни единогласия. Религии, философии, метафизики, фантастики, откровенно клинические бреды… Или «а … его знает».

А между тем, Правила есть. Они реально и объективно существуют. И они довольно просты. Но они не просто довольно просты, они — отпугивающе просты. Они пугают ум, стремящийся к «чему-то такооому».
Вкратце, одним предложением, эти Правила можно сформулировать так:

Каждая Твоя мысль, высказанная вслух или просто подуманная про себя, никуда не исчезает и не проходит бесследно, — она попадает в «мысле-копилку» Твоего ума, которая и руководит Твоей жизнью.

Каждый ум, говорил мудрый китаец Лао Цзы, всю жизнь пишет книгу. Под названием «История Моей Жизни».
«Story Of My Life».
Этой «книгой» и является та самая «мысле-копилка».

Мы не в состоянии помнить все свои мысли. И уж тем более, — то, как они взаимодействуют друг с другом.
Но именно в этом и кроется причина многих неожиданностей в нашей жизни.

Как же устроена эта самая «копилка»?

Прежде, чем углу[п]иться в этот вопрос, стоит обратить внимание на три «вещи»:

1) Мы действуем «парно» — реагируем Чем-то на Что-то, какими-то Реакциями на какие-то Стимулы.
2) И мыслим мы тоже «парно» — суждениями, а каждое суждение состоит из двух частей: Того, О ЧЁМ мыслится и Того, ЧТО об этом мыслится. Субъекта и Предиката. Связанных положительной (утвердительной) или отрицательной связью. То есть, — согласием или несогласием с тем, что Предикат подходит к Субъекту. Например: «Цветы + Пахнут», «Коровы - Могут летать», «Смайлик + Двоеточие и скобка», «Мне говорят: «Ты — дурак» + Мне обидно».
Но даже если мы спрашиваем или восклицаем (а вопросы и восклицания не являются суждениями), то мы ведь, всё равно, ожидаем какого-то отзыва, какой-то реакции. Собственной или чужой.
3) Мы мыслим «парно» (причём, зачастую «в текстовом режиме») и действуем «парно», и вряд ли кто-то станет спорить с тем, что между мышлением и «действованием» есть связь.

А теперь посмотрим на Правила в немного более развёрнутом виде.

Правила

Теория:

1) Твой ум «питается» «пищей» двух видов:

«Стимул + Реакция» и «Стимул – Реакция»

(Стимулы и Реакции — это описания классов самых разных образов или мыслей (как непосредственно воспринимаемых, так и вспоминаемых или представляемых) на мысленно-образном языке ума (частью которого является речь). А «+» или «–» — это согласие или несогласие с тем, что Реакция такая-то подходит к Стимулу такому-то, по принципу «нравится/не нравится».)

2) Всё, что твой ум «съедает», «усваивается» в его стимульно-реакционную «копилку» (таблицу, где вертикальная ось — Стимулы, горизонтальная — Реакции, а клетка на их пересечении содержит «рейтинг» связи), укрепляя или ослабляя (и образуя или разрывая) связи конкретных Реакций с конкретными Стимулами.

	Реакция1	Реакция2	Реакция3	Реакция4	Реакция5	Реакция6	Реакция7	Реакция8	Реакция9	Реакция10	...
Стимул1											
Стимул2		1									
Стимул3									-3	-7	
Стимул4				-4							
Стимул5							8		6		
Стимул6	73										
Стимул7			-2								-9
Стимул8							8		6		
Стимул9		67									
Стимул10							-8		-6		
...					16						

И чем эмоциональнее, «образнее» пара, тем на большее количество «очков» изменяется «рейтинг» связи.

3) От этой стимульно-реакционной «копилки» ума зависит очень многое в твоей жизни, но в подавляющем большинстве случаев… уже незаметно для тебя.

***Практика**:*

«Редактирование» привычек и антипривычек ума (то есть, — повышение или понижение «рейтингов» тех или иных стимульно-реакционных связей) заключается в соответствующем принудительном его «кормлении».

А самый эффективный метод такого «кормления» — это многократное (очень многократное) и уВЕРенное повторение нужной «мантры». Или «антимантры».

***Примечание**:*

Любые попытки оспорить или дополнить настоящие Правила являются такими же «кормлениями», как и всё остальное.

Тчк.

Вот, собственно, и все Правила.

Можно добавить ещё лишь один комментарий, — о том,…

Как именно «копилка» влияет на жизнь

«Копилка» является тем самым «Внутренним Голосом» ума, «подсказывающим» ему конкретную Реакцию на конкретный Стимул.

Конкретную Реакцию из прошлого опыта на Стимул, действующий сейчас.

Механизм прост:

1) Действует некоторый Стимул.

2) Если в «копилке» он уже «засветился» и с ним связаны какие-то Реакции, — из них случайно (но с учётом «рейтингов» их связей с этим Стимулом)* выбирается какая-то одна.

3) И эта Реакция «подсказывается» уму.

---

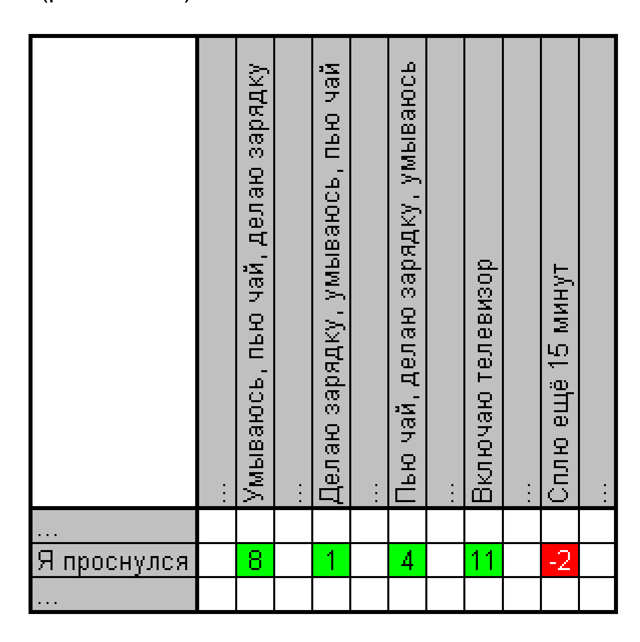
* «Случайно, но с учётом «рейтингов» связей» означает, что чем выше «рейтинг» связи Реакции со Стимулом, тем вероятнее, что именно эта Реакция будет выбрана.

Реакции с отрицательными «рейтингами» в выборе не участвуют.

Пример:

1) Я проснулся и подумал: «Я проснулся» (это — Стимул).

2) Допустим, в «копилке» для Стимула «Я проснулся» есть такие Реакции:
«Умываюсь, пью чай, делаю зарядку» (рейтинг: 8),
«Делаю зарядку, умываюсь, пью чай» (рейтинг: 1),
«Пью чай, делаю зарядку, умываюсь» (рейтинг: 4),
«Включаю телевизор» (рейтинг: 11),
«Сплю ещё 15 минут» (рейтинг: -2).



	…	Умываюсь, пью чай, делаю зарядку	…	Делаю зарядку, умываюсь, пью чай	…	Пью чай, делаю зарядку, умываюсь	…	Включаю телевизор	…	Сплю ещё 15 минут	…
…											
Я проснулся		8		1		4		11		-2	
…											

Вероятнее всего (но вовсе не строго обязательно), случайно будет выбрана…

3) …и «подсказана» уму именно Реакция «Включаю телевизор».

Однако, в каждый конкретный момент, на ум действует не один, а множество самых разных Стимулов.

Но «срабатывают» они не все, — более сильные, более яркие Стимулы подавляют более слабые.

И «Внутренний Голос» подбирает Реакции только к Стимулам-«победителям».

Эти Реакции, в свою очередь, — тоже «сталкиваются», конкурируют друг с другом, и снова побеждают сильнейшие.

Какие-то Реакции-«победители» идут в непосредственное исполнение, а какие-то становятся новыми Стимулами.

Самые яркие стимульно-реакционные пары замечаются «редактором» ума — Вниманием — и могут быть сознательно уточнены (отправкой в «копилку» соответствующей «команды»: «Стимул + Реакция» или «Стимул – Реакция», одной или целой серии, в зависимости от «эмоциональности» уточнения), остальные — действуют автоматически.

Из самых ярких Стимулов и Реакций (а также Стимулов этих Стимулов и Реакций этих Реакций) Внимание строит новые пары.

В этом, собственно, и состоит вся жизнь ума.

Но мы не можем уследить за всеми нюансами его «работы» (особенно, за неречевой частью этой «работы»), да и зачем?

Однако, очевидно, что то, чем ум «питается», — крайне важно.

И последнее:

Значения в долго не затрагиваемых ячейках «копилки» постепенно «угасают».

Вот, почему неподкрепляемые рефлексы со временем разрушаются, новое зачастую имеет преимущество перед старым, а всё «одноразовое» быстро забывается.

Резюме

Вокруг столько версий о правилах жизни-игры…
Столько мнений о том, «как она «устроена» и как она «работает»», и вытекающих из них рецептов «как правильнее (выгоднее) жить»…
Убедительных и не очень…
Популярных и альтернативных…

И в этом «море» легко «тонет» мысль о том, что всё это, все эти версии и мнения, в первую очередь, — «пища» для ума.
«Пища», которую он «усваивает» с тем или иным знаком, соглашаясь с ней или не соглашаясь.
И уже только лишь во вторую очередь все эти версии и мнения что-то там обозначают или не обозначают в реальности, что-то в ней правильно или неправильно отражают или не отражают совсем.

А между тем, именно эта мысль является очень [правил]ьной. Причём, универсально справедливой для всех, у кого есть ум.

Жрн тчк.

— — 8< — —

На самом деле, есть ещё две команды — «С **=** *Р» и «С* **анти=** *Р».*
Но о них — чуть позже.

— — — — 8< — — — — 8< — — — —

Я минус-плюс

сХе-шумелка

Я минус Пиво!
Я минус Сигарета!
Я плюс Мороженое, Яблоко и Конфета!

— — — — 8< — — — — 8< — — — —

Из интервью Виктора Пелевина

анарко-фрагмент

Вопрос:
Как известно, о Вас ходит множество слухов, один гротескнее другого. Один из мифов о Викторе Пелевине — что вы = бывший/практикующий наркоман. При этом повести сборника (*«П5»*) написаны так, как будто автор по себе знает, что такое состояние измененного сознания. Это — правда?

Ответ:
Что значит «измененное состояние сознания»? Измененное — по отношению к кому и чему? Для меня, например, измененным состоянием сознания является поток мыслей офицера ГАИ или депутата Госдумы. Весь вопрос — в том, что вы принимаете за точку отсчета.

Теперь о наркотиках. В молодости со мной всякое бывало — как, например, и с Биллом Клинтоном. Только он не вдыхал, а я не выдыхал, а так — очень похоже. Но я уже давно не употребляю наркотиков. Единственный стимулятор в моей жизни — это китайский чай. Я научился ценить простое, ясное и трезвое состояние ума. Мне никуда из него не хочется уходить, это — мой дом, мне в нем хорошо и уютно. Я много лет не пью и не курю. Для меня принимать наркотики или психотропы — это примерно как зимой раздеться догола, выйти на улицу и побежать куда-то трусцой по слякоти. Теоретически говоря, можно такое проделать, организм выдержит, но ничего привлекательного в такой прогулке я не вижу и никаких озарений от нее не жду.

Состояния, которые я описываю в своих книгах, посещают меня безо всякой химии. И если мои герои принимают какие-то фантастические вещества, то это — просто сюжетный ход, который позволяет мне рационально объяснить возникновение подобных переживаний у них.

— — 8< — —

Великий Певец грибов и кокаина не устаёт удивлять поЧитателей.
Соврал?… Или — нет?… ;)

Взято с http://www.izvestia.ru/culture/article3121740/.

— — — — 8< — — — — 8< — — — —

Хочешь выпить…

— ну так и выпей!

Ох...нное решение для пивоголиков формата «певасег (нет, лучше два певасега, хотя нет, лучше три певасега) = хорошее украшение дороги с работы домой»:

Хочешь выпить, — напейся воды!

Едешь домой.
Захотелось.

— Купи литр воды.
Не шипучки, а обычной воды.
Литр.
И выпей его.
Весь.

«Механика» проста, как одна копейка: желудок заполняется водой и «голод» притупляется. И вообще — гаснет.

Убивается два зайца: и выпил, и не пьян.
И жена не пилит.

Метод многократно испытан и даёт очень даже неплохие результаты.

Бухайте воду! :)

WorldWORDWeb

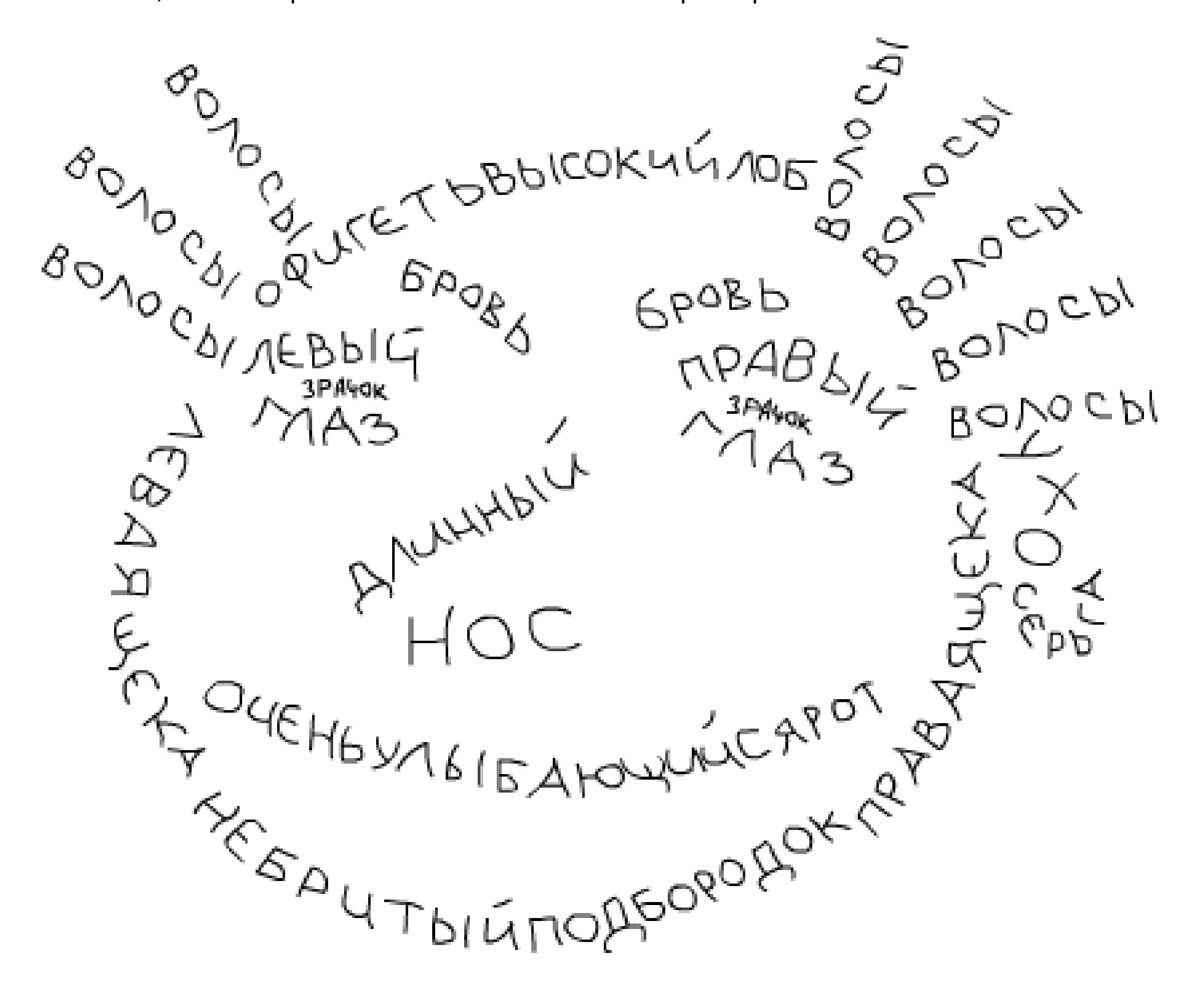
привет Пелевину

В начале было слово. И слово было — «Колобок».

Потом были ещё слова. Очень много слов. Огромное количество самых разных слов. Они всячески склеивались, матрёшечно складывались и телескопически выдвигались друг из друга, образуя кроссвордно-лабиринтную World Word Web — Вселенскую Словесную Паутину — и оплетая Колобка со всех сторон.

Направо пойдёшь — к слову «дверь» подойдёшь, налево пойдёшь — «компьютер» найдёшь… И так далее.

Мало того, очень скоро Колобок стал и себя самого разбирать на «запсловочасти»:



Замечая в слове «зеркало» слова «моё отражение».

И напевая: «Снаружи — слова… И внутри — слова… И хлеб — всему голова…».

Позже, блуждая из слова «дом» в слова «работа», «магазин» и обратно, встречая слова «другой Колобок», «третий», «четвёртый», Колобок обнаружил, что не все слова нравятся ему одинаково. Что какие-то — лучше, какие-то — хуже.

А какие-то — так и вовсе неплохо бы заменить на другие. Но стоило только об этом сказать, например, словам «другой Колобок», как тут же слова «другой Колобок» начинали бросаться словами с яркой эмоциональной окраской.

Поначалу такое отсутствие «100%-но общего языка» Колобка довольно сильно расстраивало… Но однажды он понял: без несогласий, без разногласий, без словоспама и прочего — вечный двигатель жизни, возможно, просто остановился бы. Ибо каждое новое слово «торчит» (наружу или вовнутрь) из предыдущего, которое может быть как совершенно_не_тем, так и ещё_как_тем…

Так-то оно так… Да только Колобка всё чаще и чаще охватывало слово «тоска», когда взирал он на волны вирусно-мусорного слово-моря и видел что это — никакие не волны, а языки адского вербоядовитого пламени. Лижущие ему уши и глаза.

И всё чаще он ждал пришествия Нового. Нового Языка.

S.овет M.удрой S.овы

2. Доброглупослабость

Однажды мудрая Сова, которую все в лесу почитали и у которой просили совета, получила такой SMS:

«Здравствуй, Сова.

Сова, будь добра, помоги. Многие мне говорили: ты — хороший и добрый, весёлый и мягкий. Это приятно, таким я стараюсь и быть. Да только не знаю почти никого, кто меня уважал бы. Отчего, почему… Я никак не пойму. Может, Ты объяснишь мне. Пожалуйста. Посоветуй: как быть?

С уважением, Слонёнок».

И, пораскинув мозгами, так Сова отписала ему:

«Здесь всё проще простого, Дружище.

В современном лесу «Добрый» равняется «Глупый». И ещё равняется «Слабый». Ибо сила и ум теперь измеряются злобой и хитростью. Вперемешку со страхом. Что поделаешь, большинство так считает.

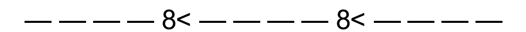
В корне проблемы Твоей — простейшая логика:

Ты есть добрый.
+
Добрый есть глупый.
+
Добрый есть слабый.
=
Ты есть глупый и слабый.

Тебя не боятся — в этом всё дело.

Совет мой — таков:

Не стоит быть добрым со всеми подряд. Будь добр лишь с теми, кто это оценит. А всем остальным щедро дари свою злобу и наглость. Свинства не надо (оставь это свиньям), но и мягкотелости — тоже».



Таймкиллер-вниманиеед

социальнорекламный сценарий, подслушанный в трамвае

Ну, в общем, — так.

Человек перед экраном телевизора. И человек внутри телевизора. Мы видим то одного, то другого.

Человек_перед сидит в кресле, хрустит чипами и пьёт… гммм… пиво пусть пьёт… уставившись в экран.

Человек_внутри сидит на диване… тоже — напротив экрана, только с другой, с внутренней, стороны. Справа и слева от него — две катушки. Лента из кадров в виде… ну, такого, как бы, «патронташа»… из прозрачных плоских стаканов… таких, квадратных, размером с экран телика… Вот… «Патронташ» начинается на одной катушке, проходит вдоль «окна в квартиру» и наматывается на вторую катушку. В кадрах-стаканах — вода… А в ней плавают шарики… с надписями «рекламный ролик» :)

Перед человеком_внутри стоит столик, на нём пять коробок — «сериалы», «кина», «ток-шоу», «новости» и «клипы»…

Кадры-стаканы сматываются с первой катушки, и пока они движутся к экрану, внутренний человек, задумчиво так почёсывая затылок… и… о! сверяясь с теле-программой :))), иногда подсыпает в них… ну, в стаканы-кадры… понемножку шариков из той или иной коробки. Сюда вот — немножко зелёных шариков… А на шариках — тоже надписи, как на коробках… Сюда вот — немножко зелёных шариков с надписью «сериал»… Сюда — немножко красных «ток-шоу»… Сюда — немножко синих «кин»… Или — розовых «клипов»… Или — жёлтых «новостей»… Иногда помешивает… И это, как его, обычно чел_внутри предпочитает 25-й кадр :)

А человек_перед всё хрустит и пьёт... Стрелки на его наручных часах быстро крутятся, напоминая вентилятор...

У телика вырастают руки, и в каждой из них появляется по пистолету :) Телик стреляет в часы. И выдвинувшимися из-под низу челюстями откусывает от них… Стреляет и в настенные часы-вентилятор. Из них идёт кровь… Много так кровищи… Откусывает и от них…

Потом человек_внутри бросает в кадр-стакан фотографию человека_перед, но только не такую, как он в жизни, а — другую… Он там — в такой футбоооолке… с надписью «**I** Am **Free**ak», с такими беспорядочными волосами фиолетового цвета… С высунутым языком, усеянным пирсингом… :) И безумными такими, идиотскими глазами… :)

Руки телика сразу же положили пистолеты на пол, «поколдовали» над человеком_перед и «вылепили» его по образу и подобию на экране... :)) А потом за фиолетовый хаер аккуратненько так приподняли крышку черепа, достали оттуда белую прямоугольную пластину с чёрной надписью «Образ Жизни»… Стёрли надпись… И написали «Теле-Образ Теле-Жизни» другим шрифтом… Еле-еле различимого бледно-серого цвета... И для полноты картины привесили человеку_перед бэйджик — «Freak» :) После некоторой паузы маркером дописав под этим словом — «от англ. Урод» :))

И саундтрэком — микс такой… из звуков помех, рекламных джинглов, «тик-так»-ов, фрагментов всяких перебивок, хруста чипов и часов, чавканья… чела_перед и телика, выстрелов… :)

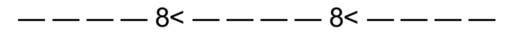
И в конце — тип такой… другой… идёт по улице и выключает пультом телики в магазинах и кафе… :) Где попадутся, в общем, по пути… :)

На крупном плане пульта — надпись «Универсальный телевыключатель. На все распространённые модели теликов» :))

Вот… :) О, а в последнем кадре — «рекламный» баннер: «Услуга ТВ-ограничения. Если Вы не можете сами, — мы Вам поможем. Тел. …» :)) И ножницы так — чик-чик :))) Кабель в подъезде…

Вооот… :) Такая вот была бы мега-социальная мега-реклама… :)

Ну, как тебе? Или фрика выкинем?



Теле-программы

не для параноиков

Может быть, и тебе тоже когда-то снилась страница газеты с телепрограммой:

…
18:00 – Новости
18:30 – Ток-шоу «X»
19:20 – Сериал «Y»
20:00 – Новости
…

, на которой кое-где между строк притаились маааленькими буковками страааашные и ужааааасные компьютерные коды:

```
if (просмотр состоялся)
    then {
        …
        } else {
            …
            }
```

, смещая акцент с «теле-» на «программу»... ;)

S.M.S.

3. Настоящее большинство ненастоящего меньшинства

Однажды мудрая Сова, которую все в лесу почитали и у которой просили совета, получила такой SMS:

«Здорово, Совищще.
Буду я краток. Мудрейшее Птичищще, что бы ещё мне такого придумать, чтобы сильнее ещё из толпы выделяться мне?
Хамелеон».

И, пораскинув мозгами, так Сова отписала ему:

«Привет, Хам :)

Парадокс вот, однако:

Большинство из так страстно желающих быть меньшинством, на других не похожими тщащихся быть, об «элитности» привкусе грезящих… — КУРЯТ ;)
А ведь, курильщики, вот незадача, похоже, как раз, — в большинстве! ;)

Совет мой таков:
Завязывай с куревом!
(Я знаю, Ты куришь. Видала не раз.)

Да, это будет гораздо труднее, чем кольца в губах, чем краска и песни бунтарския и авангардныя.
Да только, вот, было бы это в сто раз маргинальнее!
Ибо бунт и протест этот был бы… ПО-НА-СТО-Я-ЩЕ-МУ.
Правда, ведь? ;)».

— — — — 8< — — — — 8< — — — —

И снова о самой сути СтрэйтЭджа

о самой ядерной его идее

О стрэйтэдже (= Don’t smoke! Don’t drink! Don’t fuck! Drugs are for losers!) написано много чего.
В основном, это — [упоминание о Яне МакКее + список табу + идейная база «почему, собственно» + лозунги].
Но все ли поняли Яна МакКея именно так, как он хотел?

Уточним.

Главная идея стрэйтэджа — это Самоконтроль.

А что такое САМОконтроль?

Самоконтроль = царство «!Я! !так! !хочу!».
Я поступлю так. — Так решил Я.
Именно — Я. А не кто-то/что-то за меня. И не я_с_чьей-то_помощью (я_с_помощью_чего-то).
Так решил — Я.
И решил Я так — абсолютно ИРРАЦИОНАЛЬНО.
Не «на основании того, что» и не «потому, что».
А просто — !Я! !так! !хочу!.

Безосновательно.
Ибо всякие обоснования (да ещё и подкреплённые авторитетами) — это уже рацио.
Это уже — идее-вирусы (которые пытаются е...ть меня в мозг) и «неЯ».
Это уже — навязанные решения.

А стрэйтэджер против них-то, как раз, и борется.
Для стрэйтэджера они-то, как раз, и являются главными объектами ненависти.
И стрэйтэджер не употребляет что-либо (химио- и медиа-наркотики) по одной только ЕДИНСТВЕННОЙ причине — он ненавидит чьё-то управление им. Чей-то контроль над ним (и совершенно не важно — чей: системы, Хозяина, мема или кого-то/чего-то др.).

Главная идея стрэйтэджа — это Самоконтроль.

Возврат к началу цикла :)

— — — — 8< — — — — 8< — — — —

Свобода даже от свободы

переборщ

Осторожно!:

Тот, кто жарко продвигает идею свободы от всего-всего-превсего, — тот... рано или поздно дойдёт и до идеи свободы от самОй идеи свободы ;))
Слишком жадная свобода в конце концов захочет и свободы от самой себя.

Логический вирус :)

Очень опасный для начинающего стрэйтэджера.
Или просто бросальщика.

Ну, действительно:
Есть иррациональный Я и есть рациональные идеи в моей голове.
Которые пытаются вносить (и вносят) рациональные коррективы в решения моего иррационального Я.
Какие-то идеи я сам туда (в голову) положил, какие-то — пролезли несанкционированно.
А где — какие, — не разобрать.
Где — вредные, где — полезные, — хм...
Вот, вроде, полезная... стоп, а может, я воспринял её под влиянием, а?! ;/
О! Идея! Надо освободиться от всех идей без разбору и слушать только своё иррациональное Я!
Вот это будет настоящая свобода!
О! Ещё одна идея! «Надо освободиться от всех идей...» — это ж тоже идея! Надо освободиться и от неё! :)
Вот это будет полная свобода!
Ну, и конец всему на этом.

А можно, ведь, продолжить и ещё дальше :))))

P.S. Не надо этой свободы от всего-всего-превсего. Не надо этой полной свободы. Это — утопия.

«Свобода — это осознанная необходимость» — мудро заметил Карл Маркс.
«А сХе — это просто круто. Очень круто. Но не более того» — мудро заметил Руслан Пурген.
«Но, избавляясь от зависимости, очень важно не впасть в другую зависимость — зависимость от избавления от зависимости» — мудро заметил... а хрен его, кто это заметил :)

Бросай бросать бросать! :))

S.M.S.

4. От добра благодарности не ищут

Однажды мудрая Сова, которую все в лесу почитали и у которой просили совета, получила такой SMS:

«Сова, преведъ.

Почему вот всё так?, помоги разобраться. Всю свою жизнь я стараюсь делать добро. Не потому, что святоша какая-то. Просто сделаешь что-то хорошее, — на душе так приятно становится сразу… Но почти никогда я не слышу «спасибо» :) Нет, бывает, конечно. Но зачастую — поможешь кому-то, а он… — как так и надо. Никакой, блин, тебе благодарности. Стараюсь, стараюсь… Для мужа, детей. Знакомых, чужих. А в ответ… ничего. Обидно и горько. Сова, Мудрая Птица, плиз, хелп…

Ласточка».

И, пораскинув мозгами, так Сова отписала ей:

«Не стоит хитрить, — стараешься Ты для… СЕБЯ! Все в мире делают что-либо — лишь ради радости… СОБСТВЕННОЙ. Просто способы разные, разные к радости этой пути.

Бывает: «Я рада, что вкусными были орехи, что была такой ароматной роса, и тэдэ». А бывает: «Я рада, что кому-то приятно».

Но в обоих «бывает» КТО рада-то? — Именно Я. Я всегда стремлюсь к своей (!) собственной (!) радости. Посредством предметов, веществ, как в первом «бывает». Или других существ с помощью, как в «бывает» втором.

Но, если Ты рада тому, что доставила радость другому, зачем же Тебе нужна благодарность?

Радость свою Ты, ведь, УЖЕ получила? Или её Тебе мало? «Доплата» нужна?

Совет мой таков:

Если Тебе не достаточно радости, — значит, стоит делать добра ещё больше. И вовсе не благодарности ради, а лишь своей собственной радости для.

И обо «мне кто-то должен» — забудь, это очень больная и глупая мысль.

З.Ы. **А бывает — я рада, чего-то создав.**».

— — 8< — —

Да, согласен, иногда ответ Совы длинноват, как для смс-а (для которого обычно есть ограничение на количество символов). В таких случаях будем считать, что Сова отвечала парой последовательных смс-ов, или тремя ;)

— — — — 8< — — — — 8< — — — —

Вечерний вопрос

Человека Два Ноль самому себе

Какие единицы смысла я произвёл сегодня?

— — 8< — —

P.S. Человек Два Ноль движется от потребления единиц смысла к их производству. С целью смысловой самодостаточности и самообеспечения :)

Криптоспик

cryptospeak

Прислушайся к речи других.
Прислушайся к собственной речи.

Прислушайся к собственным мыслям.

Присмотрись к письменному тексту.
Присмотрись-прислушайся к языку ящика.
Прислушайся к языку радио.

Увидь, что:

1) Каждая фраза состоит из 3-х частей: «то, о чём», «то, что» и их связь,

2) Подавляющее большинство фраз строится по какому-то из 4-х шаблонов:

А + Б (**Мозг, в следующий раз на такой «А» можно реагировать ещё и таким «Б», запомни**)

А – Б (**Мозг, в следующий раз на такой «А» реагировать таким «Б» не стоит, забудь**)

А = Б (**«А» синоним «Б», мозг, такой «А» должен унаследовать из памяти все предыдущие связи такого «Б»**)

А анти= Б (**«А» антоним «Б», мозг, такой «А» должен унаследовать из памяти все предыдущие связи такого «Б», но с обратным знаком**)

3) Восклицание — это зачастую просто усиление «+»- или «–»-связи,

4) А вопрос — это неуверенность-нерешительность насчёт «А», связи или «Б».

Видишь ли ты это?

Цветы плюс пахнут, коровы минус летают…
Если-то, когда-тогда…

Видишь ли ты эти пачки ПРАВИЛ, которых — тысячи в день?

Видишь ли ты эти пачки ПРОГРАММ, которых — тысячи в день?

Каждая фраза, каждая песня, каждая статья, каждый клип, каждый фильм, каждая передача — это попытка передачи кода.
Разного по сложности, разного по объёму.
Но такого одинакового по четыреединому «формату».

Мы редко замечаем этот самый «формат» (как, впрочем, и сам код). В основном — из-за скорости.
Но если присмотреться…
Если отбросить слово-краски и слово-скорлупу…

Попробуй.

— — 8< — —

Возможно, людям с программистским складом ума будут ближе не «А + Б» и «А – Б», а соответственно — «А = А + Б» и «А = А – Б».

Вопрос №0

философский рэп по религиозному вопросу

А) «бог есть!», Бэ) «бога нет!»
— выбери правильный ответ...
Но сначала вспомни хороший совет
— ответь на вопрос №0: «А кто-что?, собственно, есть? Кого-чего?, именно, нет?».

Что это? — МИР? Законы природы? Совесть?
Вселенная? Суммарное ВСЕ? То есть, —
ВСЕ сущее,
ВСЕ знающее и ВСЕ могущее?
(в смысле, — полная сумма всех отдельных сущих,
отдельных что-либо знающих и отдельных что-либо могущих?)
Большой взрыв? Первопричина?
Сидящий на облаке бородатый мужчина?
То, что словами не определить?
Неизвестно-Что? То, о чем вообще нельзя говорить?

Всего лишь три буквы, а столько разных значений...
Так, может, не стоит без уточнений
Выбирать, что же правильно — «Бэ)» или «А)»?
Велика ли цена сверхмногозначным словам?

P.S. А вообще... — Не очень ли похоже,
что все_на_свете люди веруют в существование одного и того же?* :)

Yo! C'mon, c'mon...

— — 8< — —

** Только по-разному это называют.*
А кому-то ещё и не чужда вирусная мысль «моё название — лучше, чем твоё».

— — — — 8< — — — — 8< — — — —

ДDoS-атака

твоя ежедневная реальность

У хакеров есть такая технология — «DoS-атака» (имеется в виду не операционная система «M$-DOS», а сокращение от «Denial of Service» — отказ/сбой сервиса/оборудования).

Это — когда куда-то (например, на какой-то сервер в интерде) посылается огромное количество чего-нибудь (вызовов веб-страницы, например) с очень большой частотой. Сервер оказывается не в состоянии «переварить» такое немыслимое количество обращений к нему и, «захлебнувшись», зависает. Или — глючит.

Вооружившись этим знанием, и придя, например, — в детский сад, при взгляде на «варёных» воспитательниц можно запросто понять, что дети тоже — ещё те хакеры :))

А если сократить «Детская DoS-атака» до «ДDoS-атака» — получится очень похоже на «DDoS-атака» (DDoS = Distributed DoS, — то же самое, только ещё веселее, — атака ведётся одновременно сразу несколькими «агрессорами») ;)

Шутки, конечно, — шутками, но если задуматься, то можно обнаружить, что и взрослая DoS-атака — это твоя ежедневная реальность ;)
СМИ-реальность.
Теле-реальность.

Смотри, слушай, читай, зависай, глюч.

Не отвлекайся на жизнь.

Потребляй контент.

— — — — 8< — — — — 8< — — — —

S.M.S.

5. Не стоит завидовать

Однажды мудрая Сова, которую все в лесу почитали и у которой просили совета, получила такой SMS:

«Сова!
Помоги мне советом, о, Мудрая Птица. Брат у меня есть. И младше меня он. У меня есть нора, но его нора — больше и лучше. Летом семья моя ходит на пруд, он же — у птицы полёт покупает до южного моря. Я у кротов покупаю коренья, он же — орехи у белок. В работе всё дело. Ну, и в оплате её, соответственно. Я строю плотины, а он промышляет резьбою по дереву. Проблема же вот, в чём. Не раз я пытался плотины сменить на резьбу. И выходит неплохо, и денег заметно становится больше. И жена одобряет: какой молодец ты!, ещё лучше брата! Но… не могу я! Без плотин подыхаю! Строитель я, хоть ты убей! Сова, вправь мне… как его…, а?
Бобёр».

И, пораскинув мозгами, так Сова отписала ему:

«В мир существо попадает, не зная судьбы своей собственной.
И в том-то его задача и есть, чтобы эту судьбу отыскать. А найдя, — точно следовать ей. Слушая сердце своё.
Понимаешь?

Не чужую судьбу примерять на себя, не пытаться быть кем-то другим, а своею дорогой идти.

Никому себя сбить с неё не давая (ибо многим будет, почему-то, не лень).

Таков мой совет будет:

Каждый из нас уникален. И уникален у каждого жизненный путь.
Не стоит завидовать. Худшим, чем у кого-то, свой путь признавая.
Ты слишком рано подводишь итоги. Подводи их тогда, когда будешь присмерти, ладно?
Просто делай, что должен, что сердце велит.
И будет, что будет, пусть.

А будет оно — справедливо, поверь».

Паразит

душевный эмо-стриптиз

Знаєш, як болить…
Ніяк не пройде…
(украинская певица Lama)

Если ты кому-нибудь скажешь, что заражен психическим вирусом, — тебе никто не поверит.

Ни жена, ни друг. Ни даже мама. Ни отец. И ни брат.

Если ты скажешь кому-нибудь, что чувствуешь в себе нечто, которое в самом прямом смысле слова питается твоим страхом, отчаянием и самопрезрением (да ещё и нарочно провоцирует тебя на ведущее к ним поведение), — тебя никто не поймёт.

И можешь не рассказывать о том, как часто видишь своего паразита во сне. Как видишь кого-то чёрного, похожего на гибрид паука и осьминога. Сидящего у тебя на макушке. Обхватив твою голову ногами-щупальцами, словно шапка-ушанка. Как чувствуешь эти щупальца, роющиеся в твоем мозгу, выискивая те нервные пути, в которых живут алгоритмы страдания. Как тебе кажется (а порой ты просто в этом уверен), что многие окружающие этого паука-осьминога видят. Или как-то интуитивно о нём догадываются (на лице написано?). И поэтому относятся к тебе с опаской или даже враждебно. Можешь даже не пытаться кому-то об этом сказать. — Тебя, всё равно, никто не поймет.

Тебе скажут, что у тебя богатое воображение. Что тебе книжки надо писать. Фантастические.

Тебе скажут, что ты — чересчур мнительный. И начитался всякой ахинеи.

Тебе скажут: все эти вирусы и проклятия — миф. Собачья чушь.

Тебе скажут: ты чего, мужик? Ты ж — мужик? Мужик должен быть сииильным.

Тебе скажут: а не перекладывание ли это ответственности за свои проблемы на… (даже неизвестно на что), а?

Тебе скажут: это у тебя оттого-то и оттого-то.

Тебе скажут: признайся, тебе просто нравится быть несчастным, тебе просто хочется, чтобы тебя пожалели.

Тебе скажут: сравни себя с калеками и ты поймёшь…

Тебе много еще чего скажут.

Кто-то посмеётся, кто-то успокоит, кто-то подбодрит. Кто-то пристыдит.

Но понять тебя никто, увы, не сможет.

Да ты и сам не раз говорил себе: тфу, что за бред? Какие паразиты? Какие черные осьминоги-ушанки? Какие психические вирусы? Оставить слабость!…

И гнал мысль о паразите подальше.

Но она почему-то упорно возвращается.

Навязчивая идея?

Или — правда, которую твой глупый мозг всё-таки смог засечь?

В мире, ведь, ещё много того, чему официальная наука пока не дала названия (и это, следовательно, не считается существующим)…

Так или иначе, мысль о паразите упорно возвращается.

Так или иначе, она возвращается.

Может быть, — потому, что именно она понятно отвечает на множество самых разных (но таких близких) «Почему?».

Почему я не могу спокойно ходить по улице? Почему прохожие обращают на меня внимание? Почему я хожу идиотской походкой? И с идиотским выражением лица… Меня замечают. И от этого моя походка становится ещё более идиотской. И выражение лица — тоже.

Почему я не могу спокойно общаться с людьми? Почему к горлу сразу подкатывает ком, а сердце буквально вылетает из груди? Почему верхняя часть шеи отекает, как будто меня кто-то душит? Почему язык становится деревянным, а голос глухим или визглявым? Почему все мысли куда-то напрочь исчезают? А кровь стучит в висках барабанной дробью…

Почему я каждый день слышу смех себе вслед?

Почему меня никто не любит и не уважает? Почему я сам себя не люблю и не уважаю?

Почему я везде чувствую себя чужим: и чужим среди чужих, и чужим среди своих? Изгоем…

Почему у меня нет ни одного Настоящего Друга?

Почему знакомые постепенно перестают со мной здороваться?

Почему мне так редко удается быть естественным, быть самим собой? Таким, каков я есть…

Почему я всегда в напряжении? Почему мне так трудно расслабиться?

Почему не действуют даже лошадиные (даже по лошадиным меркам) дозы валерьянки?

Почему я не помню, когда в последний раз смеялся?

Почему каждое утро мне хочется снова забыться во сне-наркозе? Хотя слово «забыться» здесь, вряд ли, подходит…

Почему если сны, то — кошмары… От которых потом ещё долго не по себе…

Почему так часто хочется расплакаться… А — нечем…

Почему у меня до сих пор нет стабильной и любимой работы? Почему я мечусь от одного занятия к другому? Почему я постоянно нахожусь в бесконечном поиске и не могу остановиться на чём-то, чтобы, как говорят, «рыть-рыть-рыть» в этом направлении?

Почему у меня до сих пор вообще нет ничего своего?

Почему я словно заперт в каком-то коконе, который никак не могу разорвать?

Почему, в то время как мои сверстники развиваются, работают и зарабатывают, я топчусь на месте? Они ушли далеко вперёд, и с каждым днем уходят всё дальше, а я… Почему я до сих пор «сплю»? Почему постоянно ступор и паралич воли?

Почему мне по Большому Счету ничего не интересно?

Почему мне ничего не хочется?

Почему постоянно бессонница и анорексия? Почему так часто мигрень? Почему апатия и сверхвозбудимость? Почему трясутся руки?

Почему я никак не могу избавиться от привычки грызть кожу на пальцах и губах?

Почему я по десять раз перепроверяю: выключил ли я свет, закрыл ли я дверь, застегнул ли я молнию на брюках?

Почему я не могу спокойно водить машину? Почему я вздрагиваю на каждой кочке и думаю, что кого-то переехал?

Почему мне так трудно читать вслух без запинки? Почему я «спотыкаюсь» на каждом третьем слове, как первоклассник?

Почему мое настроение так прочно зависит от погоды?

Почему меня всё раздражает и ничего не радует? Почему я не могу получать от жизни удовольствие?

Почему я стал сам себе противен, но ничего не могу с этим сделать?

Почему я так боюсь жизни?

Почему я постоянно чувствую себя «севшей батарейкой»? Почему, чтобы что-то сделать, мне нужно колоссальное количество усилий? Кто «выпил», кто «высосал» мою энергию?

Почему каждый мой день окрашен в мрачные, трагические и минорные тона? Почему так часто нужна табачно-алкогольная «анестезия»? Почему постоянная боль? Почему так больно жить? Почему в каждом моем дне присутствуют мысли об «эвтаназии»? Почему так много лет живешь с тем, что ад — это не где-то там и потом, ад — это уже здесь…

Почему давняя мечта о том, что завтра всё это кончится, что завтра всё будет иначе, что завтра я, наконец, «очнусь», «выйду из комы», никак не воплощается…

Почему?… Почему?… Почему?…

Что же я такого натворил в прошлой жизни?… За что мне вся эта уродливая инвалидность…

Психиатр, к которому ты, наконец, решишься обратиться, поставит тебе диагноз «депрессия» (истощение нервной системы вследствие нарушения обмена серотонина).

И сделает тебе комплемент: если у тебя проблемы с умом, — значит, ум у тебя, всё-таки, есть.

Это тебе польстит. И даже немного обрадует.

А ещё тебя очень обрадует то, что психиатр согласится с твоей зараженностью психо-паразитом. С тем, что в тебе, действительно, есть то, что делает нормального человека ненормальным. Ну, наконец-то, тебя кто-то понял! Только это, конечно, не паук-осьминог, — скажет психиатр, — это называется по-другому: набор деструктивных когниций, toxical ideas set, набор ядовитых идей, прочно укоренившихся в твоей голове. Набор ядовитых мыслей, доведенных до автоматизма.

И вопрос — в том, откуда они взялись.

Вряд ли, твоя депрессия окажется соматического типа, — скорее всего, невротического.

Соматическая депрессия сопряжена с хроническими болезнями и генетическими дефектами. Которых у тебя, вроде бы, не обнаружится. Да и на вредном производстве ты не работаешь.

Значит, — невротический тип.

Боль тяжелой утраты? Нет. Что ж, похоже, причина — родом из детства. Но ты её, естественно, не помнишь.

Психиатр нарисует тебе треугольник Бека. Который показывает, что в интуитивно привычной схеме «Ситуация — Эмоция — Поведение» не хватает одного звена — «Мысль» (между и над «Ситуацией» и «Эмоцией»). Ведь, Эмоция не возникает как непосредственная реакция на Ситуацию, она является следствием Мысли.

Психиатр расскажет тебе, что есть мысли явные, заметные для сознания. Так сказать, медленные. А есть автоматические. Когниции. Срабатывающие быстро и незаметно. И явные — это те, которые возникают в сознании сравнительно редко или вообще впервые. А когниции — те, которые отработаны многократно и проверены временем. Те, которые стали настолько привычными, что протекают в сжатом, неразвернутом, «заархивированном» виде, без необходимости над ними задумываться. И какие-то из твоих когниций ядовиты.

Не пытайся их вспомнить. Это невозможно. Не пытайся их «поймать» в момент их срабатывания. Ничего не выйдет. Они срабатывают в сжатом виде.

Но это вовсе не значит, что их нельзя «вычислить». Точнее, — даже не их «вычислить», а сформировать (начать формировать) такие когниции, которые станут АНТИкогнициями для ядовитых. И, в конце концов, скомпенсируют их.

Чем, собственно, вы и займетесь. Погрузившись в когнитивно-терапевтическое исследование твоей биографии «под микроскопом».

Выяснится, что ты, оказывается, — очень даже неплохой хороший человек. Совсем не подонок (подонки, кстати, депрессией никогда и не болеют). Выяснится, что ты, оказывается, — человек довольно интересный и приятный в общении. С гиперзаниженной самооценкой. Выяснится, что ты, оказывается, свято веришь в большинство из сорока разрушающих личность предрассудков из книги Арнольда Лазаруса «Сорок ядовитых идей, сводящих тебя с ума» («Fourty Toxical Ideas That Are Driving You Crazy»).

Психиатр пропишет тебе антидепрессант, порекомендует сильно пересмотреть свой рацион и окрылит тебя широтой и разносторонностью своих интересов. И своим иронично-цинично-христианским взглядом на жизнь. После каждой сессии ты будешь чувствовать себя всё увереннее и увереннее. И с растущим нетерпением ожидать следующей недели. Ты, конечно, сразу же заподозришь терапевта в профессиональной неискренности (в сумме с великолепным и очень органичным актерско-ораторским мастерством), в том, что всё, что он тебе говорит, — это лишь часть метода… Но постепенно для тебя это перестанет быть важным.

Несколько месяцев ты будешь заряжаться (и заражаться) Энергией у этого Умного, Сильного и Мудрого Человека. Ты станешь всё чаще подмигивать себе в зеркало. А убеждение «я — человек с диспропорцией психического и физического развития, взрослое тело с психикой, оставшейся на детском уровне» станет вытесняться новой версией — «я — человек, сохранивший в себе «внутреннего ребенка», а это — великий дар». Тесты будут показывать снижение уровня депрессии и тревожности. Ты откроешь для себя множество интересных вещей, особенно из области искусства. О существовании которых даже не подозревал. Ты начнёшь всерьёз задумываться о любви к себе и к этому миру.

А дальше… тебе будет становиться всё жальче и жальче денег на оплату очередной сессии. Всё, следующая сессия — последняя. Поблагодарю, попрощаюсь, и будем считать меня здоровым. Здравствуй, Новая Жизнь! Но… Намеренно проставить «нули» во всех вопросах всех тестов ты не решишься. И будет ещё одна — самая последняя — сессия.

А потом — и самая-самая последняя. Ты уверенно и честно ответишь на все вопросы. И результат будет: «депрессия: 0, тревожность: 0». Да и мелитора осталось всего четыре таблетки…

Пора прощаться. Вы поговорите о чём-то очень интересном. Но… Пора.

И он не скажет этого вслух, и ты не решишься. Хотя всё утро (да и весь прошлый день) тщательно подбирал слова.

Всю следующую неделю ты будешь уверенно говорить себе: всё, терапия закончена. А в четверг утром (в любимый, прекрасный четверг, ставший за эти несколько месяцев лучшим из дней недели) ты позвонишь в клинику, чтобы записаться на самый-пресамый последний приём. Как обычно, на 19:00. Чтобы, всё-таки, попрощаться. Но администратор ответит: простите, у нас сегодня, кое-какие проблемы с проводкой. Нет света. Записать Вас на завтра? Ты ответишь, что перезвонишь. И решишь, что это — знак.

И вдруг всё кончится. Через несколько дней после приёма последней таблетки ты начнёшь ощущать, что проваливаешься обратно в ту же яму. И с каждым новым днём это ощущение будет крепнуть.

Что это, синдром отмены мелитора?… Я прервал терапию раньше времени, досрочно возомнив выздоровление?… Жаба придушила… Проклятый денежный вопрос… Сбежал, не попрощавшись… Ну, и кого я обманул?…

Потом закрадётся мысль: а может быть, моя депрессия вовсе не невротическая, а… соматическая?!…

Чувствуя уверенное возвращение симптомов, ты будешь всё чаще (снова) поглядывать в сторону «немедицины». Благо твоя матушка имеет длительный стаж походов на самые разные «сеансы». И даже их самостоятельного проведения.

А в одно из следующих воскресений ты пойдёшь в храм. Ведь, Он же не раз тебя туда настойчиво приглашал. Ведь, Он же говорил, что по всем признакам, по твоему отношению к семье, по тому, как ты изначально настроен к окружающим, — ты точно соответствуешь образу хорошего христианина. И ты пойдёшь в храм. Причем, в конкретный храм. В тот, в который ходит Он. В католический. Потому что, протестантизм смотрит в сторону, православие — назад, а католицизм — вперёд. Потому что, католицизм современен, универсален и ненационален. Ты пойдёшь в храм. Впервые в жизни. Ну, просто посмотреть, что там. И как. На разведку.

И ты встретишься с Ним. И сядешь рядом с Ним. И ты будешь повторять все движения за Ним. И даже часть слов.

Но… среди всех этих людей ты почувствуешь себя чужим.

В конце службы ты быстро попрощаешься. И всю дорогу домой ты будешь идти и думать: интересно, мне даже понравилось… Но… Не моё это… Не моё… Ну не могу я так вот — ррраз!, и «открыть свое сердце для Христа»…

Потом ты сходишь в храм ещё раз. Проверить впечатление. Но уйдёшь с тем же результатом.

Потом ты позвонишь Ему, тому единственному, кто тебя понял. Хоть и не помог (вернее, — помог на некоторое время), но хотя бы понял. Спросишь о какой-то мелочи. И в ответ на его беспокойство, скажешь, что всё в порядке: депрессую понемногу, но давлю работой.

Потом ты наткнёшься в интернете на страничку о людях адреналинового и норадреналинового типа. Прочитаешь о том, что ты — ярко выраженный адреналиновый человек. О том, что у тебя в теле вырабатывается очень много адреналина (гормона страха). Который является стойким соединением и имеет свойство накапливаться в тканях (особенно, в мышцах конечностей). Заметно снижая тем самым порог возбудимости. Даже захочется сделать адренограмму. Прочитаешь о том, что адреналин разрушается при физических нагрузках (реагируя с молочной кислотой). И не столько силовых, сколько подвижных. И вспомнишь о давно забытой физкультуре.

И станешь активно кататься на велосипеде. Делать зарядку. Качать пресс, отжиматься от пола. Ты даже всерьез захочешь пойти поработать грузчиком.

К тому же, спустя несколько дней ты встретишь Его на улице. И он скажет: в здоровом теле — здоровый дух, больной дух — в больном теле. И тебе страстно (ещё более страстно) захочется стать жутко спортивным!

Но всё это скоро пройдет. «Батарейки» быстро «сядут». Недели за две-три.

А симптомы будут наступать.

«Зебра» жизни будет становиться всё чернее… Периодические замутнения станут периодическими просветлениями…

И мысль о соматической депрессии вернётся. Всё увереннее выступая правильной версией.

Всё-таки, соматика?… Но что же делать?…

Как избавиться?… И можно ли?… Выхода нет?…

Или это во мне депрессия говорит?… Вирус-паук-осьминог подсказывает ответ?…

Всё-таки, соматика… Да… Ведь это же было всегда, сколько я себя помню… А не началось с какого-то момента… Всегда… Я с этим живу всю жизнь… Просто в последнее время оно обострилось…

Нужна Идея, которая перевернёт жизнь.
Нужно Событие, которое (пере)вернёт жизнь.
Нужно Нечто, которое разорвёт кокон…

— — 8< — —

Нет, это — не автобиографичная история. Ну, может быть, в некоторых местах…

А друг, с чьих слов я её записал (почти год назад), Решение, в конце концов, нашёл. Точнее, — он, наконец, расслышал то, что ему говорил психиатр.

И оно (Решение) — совсем незамысловато:

Никакая Идея не нужна. Никакое Событие не нужно. Никакое Нечто не нужно. На х… всё это.

Просто расслабься. Просто прости всех и за всё. Просто вычисти весь мусор из башки (забудь предрассудки, обиды и прочую хрень) и не позволяй туда попадать новому. Оставь только хорошее, только джентльменский набор живого человека: стрэйтэдж, декалог (без всякой привязки к религии, в чистом виде; декалог = 10 заповедей), активный DIY, спорт, ин.яз. О профессиональном мы не говорим. Всё. Остальное — на х… с пляжа.

И медиа больше не нужны. Ничего сравнимого с этим набором в них уже не найти. Всё, Истина обнаружена. А до остального ты допаяешь и сам. Включи фантазию. DIY. Это — проще, чем выискивать готовое, проедая ходы в горах ядовитого мусора.

Живи своим умом. И если кто-то (телевизор, книга, газета, зин, сайт, друг, недруг) подсовывает тебе «А + Б», — ты вовсе не обязан принимать это AS IS, <u>ты можешь исправить знак</u>. Живи своим умом. По принципу «или — хорошее, или — ничего».

Не ссы :)

И пациент стал оживать. Нет, конечно, осьминог-ушанка не сбрасывается так — ррраз, и всё, и нету, и как не было. Но пациент стал оживать. Без балды.

— — — — 8< — — — — 8< — — — —

40 Ядовитых Идей

тех самых, из книги А. Лазаруса, для справки

~~Отдых — это трата времени.~~
Отдых — одна из важнейших человеческих потребностей. Как и работа.

~~Хорошо, когда контролируешь других.~~
Если не пытаться контролировать других, — отношения с ними только выигрывают.

~~«Выпуск пара» полезен для здоровья.~~
Для здоровья полезны только положительные эмоции.

~~Семья и друзья должны любить меня без оглядки на мои поступки.~~
То, как ты себя ведёшь, важнее того, кем ты являешься.

~~Будь всегда учтив.~~
Непозволительное поведение заслуживает решительного ответа, не давай себя в обиду.

~~Не говори того, что могло бы ранить других.~~
Если есть что сказать, — не молчи, но будь тактичен.

~~Моя цель — достичь совершенства.~~
Моя цель — самовоспитание, саморазвитие и самоконтроль, но не перфекционизм.

~~Нужно уметь говорить «Нет». Подставишь палец — откусят руку.~~
Если ценишь отношения с кем-то, — почаще отвечай «да».

~~Ультиматум решает ход дискуссии.~~
Ход дискуссии решают компромиссы.

~~Полная искренность — лучшая тактика.~~
Лучшая тактика — это любовь.

~~Не стоит общаться с родственниками и друзьями, которые тебя подвели.~~
Люди, которые мне дороги, заслуживают разговора, а не молчанки.

~~Не существует практически ничего, чего ты не смог бы достичь.~~
Честность с собой придаёт сил.

~~Если хочешь, чтобы что-то было сделано хорошо — сделай это сам.~~
Делай то, что в радость, и то, что по силам, остальное — оставь другим.

~~**Если что-то не получается, — найди виноватого.**~~
Когда что-то идёт не так, — найди причину и попытайся её устранить.

~~**Без наказания нет надлежащей дисциплины.**~~
Похвала за хорошее сильнее наказания за плохое.

~~**Скрывай свои чувства.**~~
Разумная открытость очень полезна для добрых отношений.

~~**Первое впечатление очень важно.**~~
Я не видел человека в других обстоятельствах.

~~**Всегда прислушивайся к мнению своих родителей.**~~
Хорошо, если родители одобряют мой выбор,
но это — не обязательное условие для моей самореализации.

~~**Успех и деньги приносят счастье.**~~
Счастье приносит только любовь.

~~**Однажды ставший жертвой будет ей всегда.**~~
Я отпускаю болезненное прошлое.

~~**Будь скромным и не льсти себе.**~~
Смело проявляй свои умения и способности, какими бы они ни были.

~~**Критика — лучший способ исправления чужих ошибок.**~~
Критика — это худший способ.

~~**Не будь себялюбцем! Сначала заботься о других.**~~
Заботься о себе так же, как и о других.

~~**Моя вторая половина должна любить твоих родителей и родственников.**~~
Моя половина может уважать их, но любить — не обязана.

~~**Большие надежды способствуют хорошим результатам.**~~
Лучших результатов достигаешь, когда не питаешь беспочвенных ожиданий.

~~**Важно, чтобы тебя все любили.**~~
Важно любить себя за то, кем я являюсь и что делаю.

~~**Проблемы исчезнут, если перестать о них думать.**~~
Проблемы редко исчезают сами, но большинство из них можно решить.

~~**Если берёшься играть, то выигрывай.**~~
Играй ради удовольствия, а не выигрыша.

~~**Нужно придерживаться чётких принципов относительно себя и других.**~~
Избегай слова «должен», будет легче жить.

~~**Тот, кто тебя любит, обязан угадывать твои желания.**~~
Выражай свои желания и стремления искренне и ясно, тот, кто тебя любит, этого заслуживает.

~~**Замечания всегда обидны.**~~
Обида меня не коснётся, если я этого не позволю.

~~**Будь требователен к себе.**~~
К себе, как и к другим, лучше относиться справедливо.

~~Чтобы исправить положение, достаточно извиниться.~~
Извинения — это слова. Нужен поступок.

~~Чтобы измениться, нужно понять причины собственного поведения.~~
Сделай что-то прямо сейчас, не дожидаясь.

~~Никогда не признавай своих ошибок — ты всегда прав.~~
Никто не совершенен, если прав — молодец, не прав — признай.

~~Если прислушиваться к своему телу и эмоциям, никогда не допустишь ошибки.~~
Тело и эмоции тоже ошибаются.

~~В жизни должна царить справедливость.~~
Жизнь — несправедлива. Но мы можем её улучшать.

~~Кто счастлив в браке, тот не обращает внимания на привлекательность других.~~
Обращать внимание и тащить(ся) в постель — не одно и то же.

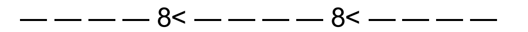
~~Нельзя не сдерживать обещаний.~~
Кто не выполняет обещаний в 10%, тот стоит доверия в 90%.

~~Страдания и тяжёлый труд закаляют характер.~~
Характер формируют личные примеры.

— — 8 — —

*Естественно, ядовитых предрассудков существует гораздо больше сорока. Сорок — это только, так сказать, **Топ40** ;)*
Это — раз.

И дваз: А.Лазарус — это не очередной представитель современных учителей жизни. Он — всемирно признанный официальной (традиционной, доказательной) медициной спец. Он — не психолог (болтун), он — психиатр (врач). С полувековым рабочим стажем.



S.M.S.

7. Пирог счастья

Однажды мудрая Сова, которую все в лесу почитали и у которой просили совета, получила такой SMS:

«Здравствуй, Сова.
Нет в жизни счастья, сдаётся мне… Где это счастье? Сова, есть оно?...
Воробей».

И, пораскинув мозгами, так Сова отписала ему:

«Каждому счастья положен пирог. Каждому, да. И никто не забыт.

Только вот кое-кто каждый стоит над ним с ложечкой, и — по кусочку, по десять раз на день.
Я же — кусочек, всего лишь…
А позже: Ну, и ещё… Кусооочек, малюююсенький… Вкусненько ж…

Тут — сигаретку, там — папироску…
Немножко порнушки, пивасика баночку…

А дальше — глядишь, а пирог-то и кончился…

Воробушек, вот Тебе дельный совет:

Клюй же пирог свой только по праздникам! Так и вкуснее он будет, и (о, поверь мне!) кончаться начнёт не так быстро.».

— — — — 8< — — — — 8< — — — —

Т.Б.К. против табака

расширенная версия

В прошлом «АНАРКОЗИНЕ» Т.Б.К. (Технология Бросания Курить) уже была засвечена.

Но в свете сегодняшних «+»-ов, «–»-ов, «=»-ов и «а=»-ов хотелось бы вспомнить о ней ещё раз.

— — 8< — —

Технология Б.К. базируется на следующем фундаменте:

1) Человеческая голова — постоянно пополняемое хранилище (или: база) разнообразных взаимодействующих друг с другом утверждений (или: установок, постулатов, посылок).

2) Одна и та же установка может присутствовать в базе более (и гораздо более), чем в одном экземпляре.

3) Чем больше количество экземпляров (или: доза) установки — тем сильнее соответствующий ей шаблон поведения (или: рефлекс).

4) Установка и противоположная ей установка взаимокомпенсируются («в сумме дают ноль»).

5) Каждое действие (или: поступок) сопровождается записью в базу соответствующей (описывающей её) установки.

6) В базу осуществляется только запись. Удаление — нет (так называемая «Тотальная Сохранность Мнемических Следов»).

Суть — в следующем:

Привычка курить (в прочем, как и любая другая привычка) вырабатывается накоплением в голове установок «Курить — это хорошо», а также других, силлогически сливающихся в «Курить — это хорошо» установок (тех, из которых «Курить — это хорошо» логически (полисиллогически) вытекает).

Больше установок (экземпляров установки) в базе — прочнее привычка.

А вот контрустановки («Курить — это плохо» и другие, силлогически сливающиеся в неё) привычку ослабляют.

Два антагониста. Весы. Чего больше, — то и соответственно. Вопрос чисел. И как говорится, — клинья антиклиньями вышибают :)

Хотя, казалось бы: ууу... я за [столько-то] лет «стажа» уже !столько! раз согласился с «Курить — это хорошо», что...

Да, голова курильщика «со стажем» содержит многие тысячи экземпляров «Курить — это хорошо».

Но заметим один важный момент: эти многие тысячи попали в голову не мгновенно. И не за один день. Не за один даже месяц.

Они попадали туда постепенно. Медленно, но верно. Регулярно, но растянуто во времени. Сегодня добавилось пять штук «Курить — это хорошо», завтра — ещё четыре, послезавтра — ещё шесть... Через месяц их уже — полторы сотни.

Но месяц — это целый месяц.

А что, если обратный процесс ускорить? Выиграть время.

Например, — грубо говоря, — взять себе за правило: каждый день по сто раз повторять перед зеркалом — «Курить — мне это неприятно». То есть, — добавлять в базу по сто контрустановок в день.

В день — сотня. А в месяц — это уже три тысячи.

И можно не просто повторять мантру, а делать что-нибудь по-концептуальнее, — ломать сигареты, например. И что-нибудь ещё по-эмоциональнее…

К тому же, такая Т.Б.К. совсем не требует немедленного отказа от сигарет. Можно добавлять контрустановки, продолжая дымить (так просто несколько дольше будет). А когда количество контрустановок сравняется с количеством установок, — тогда привычка просто отпадёт сама.

С Натупающим! Днём Победы :)

— — 8< — —

P.S. Пень ясеня, первым делом голова попытается воспротивиться, — мол, собачья чушь, наивная собачья чушь — всё это. А чего же Вы хотели? — Чтобы она сказала: о, класс, давай, давай меня помучаем синдромом отмены допинга? ;)

P.P.S.S. А что если у «древних» установок, всё-таки, есть истекающий «срок годности»? Тогда бы контрустановок понадобилось бы меньше…
Но узнать это можно только опытным путём.

— — — — 8< — — — — 8< — — — —

Футбол — это очень серьёзная штука

фантастическая правда о феномене

Однажды мудрая Жень Щи На по прозвищу Ма Ша (а для близких и друзей — Ма Ся Ня или Ма Сянь Ка) гуляла в сквере с детьми.

Погоды стояли дивные, — тепло, солнышко, деревья так здорово пахнут...
И цветы такие душистые...
И коты такие пушистые...

Ездят велосипеды, ездят ролики, скэйты, коляски, машинки на верёвочках...
Ма Ши-ны детки — в песочнице, что-то строят...
А сама Ма Ша сидит на лавочке под каштаном, листает каталог «Орифлэйм», всученный рядом сидящей знакомой по детскому огородику.
Хотя планировала листать только что купленный свежий «На Та Ли». Искать пробнички: уфффф… ааааxxxx…

Поодаль несколько мальчишек вяло играют в футбол...
Без ворот, — просто катают мячик...
А Ма Ша листает каталог, задумавшись, почему-то, совсем не о тенях, тушах и помадах, а о неких таинственных-претаинственных Х-менеджерах...
И о компьютерной игре «Х-инструмент», в которую они играют...

О том, что «Х-инструмент» — это микромодель мира, прочно связанная с самим миром, и что...
Ах, да!, вот, почему Ма Ша задумалась обо всём этом, — утром за завтраком она увидела в «Добром Утре» (на 1-ом канале) сюжет о фракталах*...
(фракталы — это такие штуки, у которых части подобны целому)*
О том, что в нашем мире чуть ли не всё — фрактально...
Что есть даже принцип такой: «воздействуя на Часть, подобную Целому, — можно воздействовать на Целое целиком»...
И что именно этот принцип лежит в основе всяких разных колдовских «технологий»...
Мол, чтобы повоздействовать на человека — нужно повоздействовать на куклу, его символизирующую (символизирующую с помощью таких его частей, как, например, — клочок !его! волос, капелька !его! крови и т.п.)...

Дальше колдовства в сюжете речь не пошла, но Ма Ша невольно продолжила мысль: *...А чтобы повоздействовать на целый мир... — нужно повоздействовать... гммм... наверно, — на «куклу» мира...*
И кандидат на пост «куклы» мира долго ждать себя не заставил — Ма Ше на ум пришли стратегические компьютерные игрушки.

Точнее, — одна, но — !супер!-игрушка. Сокращённо, но суперподобно моделирующая мир, и поэтому — состоящая с ним в прочной интимной фрактальной связи.

Можно устроить на игрушечной Земле глобальное потепление, — и оно тут же реально случится на реальной Земле.

Можно устроить в игрушечном Китае дождь из лягушек, — и в реальном Китае пойдёт дождь из лягушек.

Можно в игрушечной китайской провинции Калифорния заменить губернатора-терминатора Шварценнегера губернатором-акробатором Джекки Чаном, — и в реальной китайской провинции...

И т.д., и т.п.

С утра прошло уже несколько часов, но идея прочно вцепилась в Ма Ши-н ум.

Вот и теперь: её руки переворачивали страницы каталога, глаза периодически сканировали детей в песочнице, а мысли всё красочнее рисовали Х-менеджеров, играющих в «Х-инструмент»...

Устраивая войны, революции, землетрясения, эпидемии и т.п..

Ещё они (мысли), естественно, (как и положено по законам жанра), отдельно нарисовали Х-менеджера с обострённым чувством юмора, выложившего в интернете «Х-инструмент», замаскированный под «Квэйк», «Варкрафт» и пр..

И люди играли, и невесть откуда возникали ураганы, цунами, землятрясения и помаранчевые майданы...

Вдруг что-то настойчиво коснулось Ма Ши-ной лодыжки и остановилось.

Это прикатился мячик мальчишек-футболистов.

Жёлтый.

С чёрными двоеточием и правой скобкой (со смайлом, то есть).

Ма Ша улыбнулась ему в ответ и дала ногой в морду.

Футболист в футболке «FOXtrot» крикнул «спасибо», Ма Ша кивнула и вернулась к своим Х-менеджерам.

Но глаза её остались смотреть на футболистов.

И поэтому (наверно, именно поэтому) «Х-инструмент» быстро угас.

Уступив место совсем другой игре.

Сначала Ма Ша представляла Зайцев, Волков, Медведей и Лис, буцающих Колобка…

Летающего туда-сюда и орущего: «Ради победы готов терпеть всё! Мне не больно! За Родину! За Победу!»...

Потом заметила, что футбол (в сквере) — клетчатый.

Потому, что он происходит на плитке, выложенной квадратами.

Мячик-колобок скачет из клеточки в клеточку...

То есть, — поле потеряло плавность и стало дискретным...

А квадраты — ещё и чередуются: светлый, тёмный, светлый, тёмный…

В футбо-шахматном порядке...

Потом это всё преобразовалось в Ма Ши-ном воображении в клетчатый стадион, трибунал болельщиков на трибунах...

Море народу (челsea)…

Реклама на бортах поля...

Клетчатого поля...

Жёлтый мячик со смайлом...

Болельщики с помощью спец.пультов голосуют за следующие клеточки (но — не любые, а — соседние с текущей), и мячик переходит в ту, которая получила максимальный рэйтинг (максимальную сумму оценок)...

И так голосования повторяются, пока мячик не закатится в какие-нибудь ворота.

Игроков на поле нет.

А зачем они?

Играет брэнд против брэнда.

Точнее, — болельщики одного брэнда против болельщиков другого брэнда.

Болельщики «Манчестера» против болельщиков «Ювентуса»...

«Шахтёра» против «Локомотива»...

«ЦСКА» против «Торпедо»...

«Милана» vs. «Зенита»…

(да и Ма Ши-н Муж Чи На, кстати, как-то говорил, что на последнем Чемпионате болельщики были как-то более интересны, динамичны и убедительны, чем игроки (не считая, конечно, финального жеста Зидана))

Мысленным саунд-трэком прозвучал фрагмент песни гр. «Браво»: *Футбольный матч «Спартак» – «Динамо»... И переполнен ста-ди-онннн… А это кто си-дит с кра-сивой дамой… Ну, конечно, — Ва Ся…*

Реклама на бортах поля... «Отправь SMS на номер…»

Стоп! Зачем же какие-то там спец.пульты? — пусть болельщики голосуют SMS-ами!… «Отправь SMS с номером клетки поля…»

Фанаты «Челси» vs. Фанаты Мариупольского «Металлурга»…
«ФИФА» vs. «УЕФА»…

«Чёрные» vs. «Белые»…
«Наши» vs. «Ненаши»…

Потом мысли нарисовали парный (дуэльный) футбол: болельщики брэнда «Бэкхем Д.» против болельщиков брэнда «Шевченко А.»... :)

Возбуждённый голос комментатора...

Звуки дудок: Ду! Ду! Дудуду! Дудудуду! Дуду!…

Шарфики, разрисованные лица, флаги...

Всё такое...

Потом — полит.фут.бокс… На клетчатом ринге… Какой удаааар!…

До Ма Ши долетел осколок разговора двух выгуливающих потомство потомства старичков…

Они, как раз в тему, рассуждали об искусстве (!) футбола, сравнивая его с шахматами и непатриотично поддерживая неотечественного производителя…

И Ма Ша подумала: *…А прикольно было бы слышать голос комментатора: «Болельщики мадридского «Реала» с первых же секунд берут инициативу в свои руки!... Мяч переходит с E2 на E4!... Какая нетривиальная комбинация!…» :)*

Потом вспомнилась давняя (уже довольно давняя) школьная физ-ра… Зачёт…

Как ведёшь мячик к корзине через весь зал, на время… Такой себе одиночный бол, монобол… Правда, не «фут-», а «баскет-», но не важно…

Ведёшь, а твои приятели-сторонники думают: «Да-вай! Да-вай!»…

Ведёшь, а твои неприятели-противники думают: «Чтоб ты споткнулась! Чтоб ты промахнулась!»…

И в момент перед самым броском движения замедляются (как в замедленной съёмке), и голоса замедляются (до низкого адского медленного рёва), а эти векторы складываются...

На проспекте зажизжали тормоза.

Весь сквер инстинктивно проявил ориентировочный рефлекс.

Но нет, тревога оказалась ложной, всё было в порядке.

— Ну, чё, Ты выбрала чё-нить? — спросила знакомая орифлэймщица.

— Гммм… Неа пока… Если б тут у вас… Было бы чего-нибудь футбольное… Ну там… Румяна в коробке типа мячега… Или что-то в этом роде… :) — отшутилась Ма Ша и сдала каталог.

— <:) Мужу что ли? <:)

— Гммм… А что, это — мысль… :)

— По-моему, у нас такого не было… Но я спрошу… Повыясняю…

— Ага. Спасибо.

— А Твой тоже — болельщик? — спросила знакомая орифлэймщица, с чувством досадно сорвавшейся сделки пряча каталог в сумку (с цветком жень-шеня на застёжке). И думая про себя: «Эка Фифа… Жадная…».

— Ну… Не без того, конечно… Хотя, ему больше нравится — поиграть… С сослуживцами… Или с сослуживицами… :) И с детьми… Чем смотреть…

— А мой… — знакомая орифлэймщица набрала воздуха в грудь, но… передумала и махнула рукой.

К тому же Ма Ша заметно задумалась опять.

О том, что телевизор — вполне неплохой кандидат на пост пульта дистанционного управления матчем…
И о том, что, если задуматься, то вполне может оказаться, что и не только матчем…

Мы получаем из телевизора картинки… Символы…
А в ответ возвращаем эмоциональные оценки…

Да / Нет.
За / Против.
Согласен / Не согласен.
Нравится / Не нравится.
Хорошо / Плохо.
Приятно / Неприятно.
Приемлемо / Неприемлемо.
Позитив / Негатив.
+1 / -1.
Плюс / Минус.
Белая зависть / Чёрная зависть.
Хочу, чтобы и у меня это было / Хочу, чтобы и у него этого не было.
Тёмная «энергия» / Светлая «энергия».
Усмешка / Насмешка.

Мы оцениваем всё, что видим…

И ах, этого Киркорова…
И ах, эту Пугачёву…
И ах, этих юмористов…
И ах, этих президентов с кандидатами и депутатами…
И ах, этих сериальных персонажей-образов-символов… Иероглифов…
И ах, этих новостийно-ток-шоу-ных персонажей-образов-символов… Лянь, как Эта косички туа завязала!…
И секс-символов вместе с гомосекс-символами…
И всех-всех-всех, включая Винни-Пуха…
Погоду…
Всех, кого видим, и всё, что видим…
Всех и вся…
И телевизорных, и выступающих перед нами вживую…
И, вряд ли, это их совсем никак не касается…
Не может не касаться.

Мобильный будильник сообщил, что уже пора домой.
Ма Ша попрощалась со знакомой орифлэймщицей, отряхнула малышей от песка и повела во «Свояси» (такое гордое имя носил их кондоминиум).

Вышли из сквера, пошли вдоль проспекта.
Почему-то на глаза попался бигборд с рекламой местного футбо-клуба.
Может быть, потому, — что под ним и на его обратной стороне суетились оклейщики.
Стадион с высоты птичьего полёта и взлетающий с него мяч с логотипом…
Это — знак… — подумала Ма Ша.
И обернувшись через сотню шагов, посмотрела на обратную сторону щита.
На останки ободранной до неузнаваемости старой картинки… — нет, картины (три на шесть метров, как ни как) оклейщики успели наклеить только пять или шесть квадратных фрагментов.
С метеозначками: солнце, туча, солнце за тучей, ещё каким-то.
(через час здесь уже красовалась реклама «Погоды на Первом Рекламном»)

Из проезжавшей мимо машины донёсся голос любимого «Сплина»: *А когда последний наш умрёт… Закопайте прямо у ворот… На поминках разогрейте суп… Ведь, мы болели за один и*

тот же клуб… Словом, мы все больны футб… то есть, — гандболом… Мы все больны гандболом… И за гандбол умрём...

А из кармана проходящего мимо прохожего — мобильная мелодия сериала «X-Files»…
Снова вернувшая Ма Шу в лоно X-мыслей.
Но уже у самого дома принявших футбольный уклон.

Ма Ше представился сайт «Футбо-Портал».
Простенький такой: белый фон, клетчатое поле-таблица пять на семь, с жирной буквой «О» (символизирующей мяч) в одной из клеток, и кнопка «Ударить» под полем.
Первый и последний ряды клеток закрашены серым и символизируют ворота.
Всё.
Ну и ещё несколько баннеров, как же ж без них.
Клик по клетке, соседней с той, в которой — мяч, ставит в неё единицу, ещё один — увеличивает единицу до двойки, и так — до десяти, после десяти — сброс на ноль. По кругу.
Клики по клетке с мячом или по клеткам, не соседним с мячом, — не считаются. «Холостые».
Раз в минуту рэйтинги клеток, соседних с мячом, выставленные всеми сайто-прихожанами, подбиваются, сравниваются, и мяч меняет своё положение, переходя в клетку, имеющую максимальный рэйтинг (проблемы одинаковых рэйтингов разруливает случайный генератор).

Простейшая, но жутко интересная игра!
И дико посещаемый ресурс! *(все рисцурсцы «падонкаф» вместе взятые — нервно курят, завистливо косясь на счётчик по_сети_телей)*

Но! Не всё так просто в этой жизни :)
У сайта есть X-Админ — раз, и сайт не зря в своём имени содержит слово «Портал» — дваз! :)
X-Админ смотрит на клетчатое поле с обратной стороны и вписывает в его клетки слова «революция в …», «эпидемия в …», «в … выборы выигрывает …», «в Бандитском Питере будет тепло», «в Одессе-маме — дождь», «в Ростове-папе — переменная облачность, без осадков», «в центральной части Владимира — ветер северный», «а хозяин телефонно-паспортного номера … выигрывает недельное путешествие в вену *(с маленькой буквы)*» и т.п..
А поскольку «Футбо-Портал», — действительно, — !портал! в реальный мир, то, соответственно, — … :)

Уже у самой двери Ма Ше представилась обновлённая версия «Футбо-Портала», — красивая такая, флэшевая...
Или даже — 3D-вая…
Такая, что можно прямо в живом эфире показывать в телевизорах…

И поворачивая ключ в замке Ма Ша согласилась со своим Муж Чи Но-й, что футбол — это не фигня какая-то, а очень и очень серьёзная штука.

Точка.

— — — — 8< — — — — 8< — — — —

S.M.S.

6. Культ вредной еды

Однажды мудрая Сова, которую все в лесу почитали и у которой просили совета, получила такой SMS:

«День добрый Тебе, Сова.
Сова, помоги. Работаю — много. Но львиную долю зарплаты сжирает еда. Работу другую — искал, но деньги там — те же примерно. Нет, можно киллером, киллеру платят заметно побольше. Но я-то — серьёзно. Работать — и ночью? Надолго ли хватит…
Дятел».

И, пораскинув мозгами, так Сова отписала ему:

«***О, если бы знал Ты, сколько ненужного мы покупаем!***
Красивые банки, коробки, пакеты…
Бутылки и пачки…
Килограммы и литры…

Составь себе список того, что, действительно, нужно для жизни. И в деньги его конвертируй. — Ручаюсь, Ты офигеешь! От суммы оставшихся лишними денег.
Советом воспользуйся прямо сегодня же.
И дети Твои, уверяю, в последствии скажут СПАСИБО Тебе.».

— — — — 8< — — — — 8< — — — —

Плюс-минус-яз

бета-версия

Я минус Пиво!
Я минус Сигарета!
Я плюс Мороженое, Яблоко и Конфета!

Постойте.
Если обычный привычный язык — это <u>упакованные</u> «+/–/=/анти=»-команды (упакованные = слабозаметные), то, может быть, стоит попробовать общение (не повествование) этими самыми командами в явном, неупакованном виде?
На «+/–/=/а=»-языке. Правила которого просты и незамысловаты.
Не будем громогласно провозглашать, что «+/–/=/а=»-яз = о...енно честный и прозрачный яз, не прячущий смыслы за словесными витиеватостями, многозначностями и отвлекалками, что «+/–/=/а=»-яз = яз явно указанных ассоциаций, аллюзий, ссылок и смысловых полей, что это — яз будущего. А просто попробуем.

Итак, правила плюс-минус-яза:

— — 8< — —

1) У предложений всего 4 формы упаковки:

то, о чём говорится (+) то, что говорится,
то, о чём говорится (–) то, что говорится,
то, о чём говорится (=) то, что говорится,
то, о чём говорится (а=) то, что говорится.

Например: ***Панк-рок (+) классно, Жоп-музыКал (–) классно.***
Если же мысль никак не пакуется, то это — плохая мысль.

2) Эмоциональное усиление достигается повторами знака.

Например: ***Панк-рок (+++++++) классно, Жоп-музыКал (– – – – –) классно.***

3) Дополнения к предыдущему предложению могут быть 2-х видов:

то, о чём говорится (знак).,
(знак) то, что говорится..

Например:
Панк-рок (+) классно. Хардкор (+). *[то есть, — «Панк-рок (+) классно. Хардкор (+) классно.»]*
Жоп-музыКал (–) классно. (+) ужасно. *[то есть, — «Жоп-музыКал (–) классно. Жоп-музыКал (+) ужасно.»]*

4) Вопросы могут быть к левой и к правой частям, а также — к знаку.

Например: ***Панк-рок (+) ?, ? (–) классно.***

5) Конструкции «А (=) Б (+) В (–) Г» эквивалентны последовательности «А (=) Б», «А (+) В» и «А (–) Г». Это — наверно, самая удобная и интуитивная форма предложений.

Например: ***Хардкор (=) быстрый панк-рок (+) острые социальные тексты (–) сопли&слюни.***

6) Слева и справа — минимум слов.

7) Никаких склонений, спряжений и т.п.!

Например: ***Я (+) любить схе-хардкор.***

8) Все предлоги, союзы и прочее, которое может быть пропущено, — должно быть пропущено. Как в телеграммах.

Например: ***Я (+) поздравлять тебя ДР-2.***

9) Прошедшее и будущее время указывается только словами «в прошлом» и «в будущем».

Например: ***В прошлом: я (+++++) ненавидеть овсянка.***

10) Витиеватости, неопределённости, нерешительности (вроде «возможно», «наверно», «как бы», etc) и обобщения («всегда», «никогда», etc) плюсплюсплюс, нет, — === СЛОВА ОЧЕНЬ НОН ГРАТА.

11) По возможности нужно избегать сложных предложений, вложенностей, оборотов и ситуаций вроде «казнить-нельзя-помиловать».

12) Всякие степени чего-либо отображаются в %-ах.

Например: ***Я (+) соглашаться 90%.***

13) Антонимы формируются частицей/приставкой «не».

Например: ***Да, Неда :)***

Цели плюс-минус-яза: краткость, ясность, конкретность *(сокращайте фразы до размера мысли)*, простота и весёлость.

Try it & enjoy!

— — 8< — —

P.S. Важно!
«То, о чём говорится (+) то, что говорится» — это вовсе не «то, о чём говорится ***есть*** *то, что говорится», не «S* ***есть*** *P» как в традиционной логике. Это именно — «то, о чём говорится (+) то, что говорится», — «Мозг, в следующий раз на такой «то, о чём» можно реагировать таким «то, что», запомни».*

P.P.S.S. Возможное дальнейшее развитие идеи — это, по всей видимости, Словарь используемых слов. То есть, — ограничение словарного запаса (словоспам (+) на х… с пляжа) :)
Исходным материалом может послужить словарь «Зланго» (это — язык 249-ти слов-пиктограмм (иероглифов), встроенный в ICQ6).
Он (+) вполне жизнеспособный, (+) обкатанный.
Пожалуй, нужно из него кое-что выкинуть, кое-что в него добавить, и...

Хотя, может, эта мысль и мертворожденная.
ХЗ.

Челорадио

ЧелоFM

Люди — электрические ребята (у них — электрическая нервная система).

Значит, они — излучатели электромагнитной энергии. И, наверно, — приёмники.

Значит, они — радио-ребята. Хотя и не мощные (ток — небольшой, рост антенны — небольшой).

А теперь вспомни:

Когда кто-то тебя взвинчивает, нервирует, заводит, провоцирует тебя на высокую частоту, — ты что делаешь? Правильно, — ты устаёшь. Ты теряешь. Ты отдаёшь.

А когда ты спокоен, когда ты — на низкой частоте? Правильно, — тебе комфортно. Ты получаешь. Принимаешь. Накапливаешь.

У тебя с кем-то частоты совпадают (вы — на одной волне), — прекрасно, резонанс. Взаимовыгодный обмен.

Не совпадают, — увы, кому-то vampire’s kiss.

Меня раньше сильно напрягало так любимое всякими эзотериками слово «вибрации».

А теперь я понял, что это — просто кривой перевод английского «vibrations» («колебания»).

В общем:

Будь спокоен.

Расслабь СЯ. Не напрягай СЯ.

Не вибрируй с высокой частотой. И не позволяй раскручивать себя на это.

Живи на низкой частоте.

Тогда и зелёный змей, и сизый джин, и прочие антистрессоры — потеряют свою актуальность.

— — — — 8< — — — — 8< — — — —

S.M.S.

8. Ругайтесь на здоровье

Однажды мудрая Сова, которую все в лесу почитали и у которой просили совета, получила такой SMS:

«Здравствуй, Сова.

Проблема одна у меня есть. Не знаю, что делать. С мамашей-старухой ругаюсь я изо дня в день. Отдельно живу я. Но почти каждый вечер, работу закончив, ношу ей продукты. Лекарства. А в воскресенье — дупло убираю. И всякая встреча… кончается руганью. Сказала не так, не так посмотрела… Но если и «так», то… снова «не так». Пытаюсь сдержаться, да только хватает меня ненадолго. Взрываюсь, не выдержав. Тоже ору. А дома рыдаю от чувства вины. Что мать убиваю свою. Сова, подскажи, как нажимать в себе кнопку «Включение Флегмы»?

Белка».

И, пораскинув мозгами, так Сова отписала ей:

«Терзаться виной вовсе не стоит.

Взгляни-ка на это с другой стороны.

— Что было бы дальше, найди ты, как пишешь, заветную кнопку? — Не стала бы мать твоя чахнуть от этого? Подпитки лишившись… ;)

Совет мой таков:
Расслабься. Да на здоровье (мамаши) ругайся! :)
Расслабься же. И получи удовольствие. Ибо жизнь продлеваешь ты так ей.

Да, я согласна, способ продления — мягко сказать, «странноват» и циничен. Но всё ли так бело, пушисто и сказочно в жизни?».

— — — — 8< — — — — 8< — — — —

Лингва Чайна

пора, пора, давно пора

Я давно уже чувствую шкурой, что нужно осваивать китайский язык.

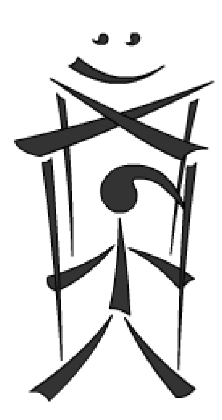
Ведь, с каждой секундой синонимы «игрушки» и «китайские игрушки», «комплектующие» и «китайские комплектующие», «китайский» и «земной», «китаец» и «землянин», «Китай» и «Земля», «made» и «made in China»* становятся еще более синонимичны… разве нет? ;)
(* с каждой секундой в роддомах становится еще больше малышей с такой биркой на ножке… разве нет? ;))

Знающие люди говорят, что самый лучший русскоязычный учебник китайского — это учебник Т.Задоенко & Хуана Шуина 1993 года издания (были издания и раньше, и позже, но это — самое полное и свободное от ошибок).

И вот недавно набрёл я на сайт «Китайская грамота» (http://www.lingvochina.ru), — так там не только сканы этого учебника есть, но ещё и… фонетический аудиокурс к нему (http://www.lingvochina.ru/category/library/study/textbooks/)!!!

Аудиокурс = очень важная вещь. Ибо китайский = тональный язык (почти все слоги (1 иероглиф = 1 слог) могут быть сказаны 4-мя разными способами, и, соответственно, — иметь 4 разных значения).

Я давно уже шкурой чувствовал, что надо... Но теперь, видимо, точно, — пришла пора :)
Становиться лингвачайником :))



— — 8< — —

P.S. И на велосипед я уже пересел… :))

P.P.S.S. Причём тут, в этом зине, китайский? — А притом, что китайская грамматика очень похожа на «+/–/=/a=»-язную. Или — наоборот.

P.P.P.S.S.S. И глухонемояз — тоже очень близок.

Или — хорошо, или — ничего

хорошее жизненное правило

Есть такое (говорят, — китайское) правило:

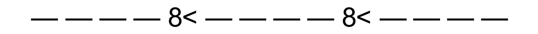
Произносить вслух или публиковать письменно нужно **только позитивные** слова. Негативные — лучше промолчать или не вписать. Или — хорошо, или — ничего. Распространять дальше себя стоит только позитив. В крайнем случае, — нейтрал. Вербояд — не стоит.

Или — хорошо, или — ничего.

Говорить. Писать. Думать. Делать.

Хорошее правило.
Но почему же так трудно им пользоваться?
Никого не порицать, ни над чьими ошибками не посмеиваться, не ехидничать, не подкалывать, не сплетничать, и так далее, и тому подобное.
Почему же так трудно сдержаться?

Ведь, вирусы только и мечтают о том, чтобы их распространяли.
И больше всего боятся игнора.



S.M.S.

9. Правила жизни-игры

Однажды мудрая Сова, которую все в лесу почитали и у которой просили совета, получила такой SMS:

«Привет, Сова.
Прости за вопрос не совсем за практический. Что наша жизнь? — кого ни спроси, — все однозначно ответят: Игра! А Правила этой Игры каковы? — Вот тут никакой солидарности нет и в помине. Ты — мудрая птица, как думаешь, есть ли вообще эти Правила?
Кролик в очках».

И, пораскинув мозгами, так Сова отписала ему:

«Отчего же, вопрос — очень даже практический.

И Правила есть.
И довольно простые:

Каждая мысль, что подумаешь Ты или скажешь,
не проходит бесследно,
в «мысле-копилку» ума Твоего навсегда попадает она,
и именно эта «копилка» ведёт Тебя дальше по жизни.

Только Правила эти уму неприятны. Он ведь, стремится к «чему-то такооому»...
Однако, «копилка» работу свою продолжает. Совсем не зависимо — нравится это уму или нет.».

P.S.

Мда… :)

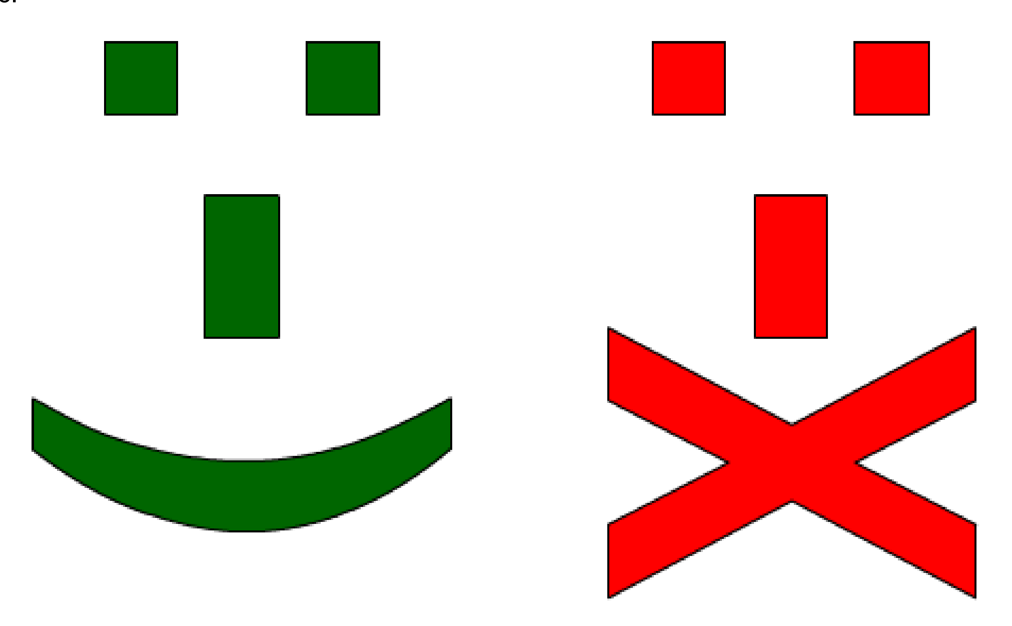
Стимулы-реакции, пароли-отзывы, субъекты-предикаты, то_о_чём-то_что, тэги-посты, категории-закладки…

Мда :)
Этот № получился совсем не таким, каким планировался, и не таким, каким ожидался.
В него не вошло многое из того, что собиралось (например, — большооое, но недоправленное продолжение «НеМо(е)го Мира», картинко-версия «Туфли Хозяина» и др.) и вошло многое из того, что не собиралось…
Но, видимо, так и должно быть.
Даёшь 1-й и единственный дубль! :)

В следующем «АНАРКОЗИНЕ» будет осуществлён переход на плюс-минус-яз. И на картинки. То есть, — «АНАРКОЗИН» трансформируется в плюс-минус-язный комикс-зин.
А возможно, зин сменит и вывеску. Нет, это не значит, что всё, стрэйтэдж мне уже надоел, — ни фига, сХе = круто, как декалог. Просто стоит ли писать по сто раз об одном и том же разными словами (для этого Пелевин есть). Всё, Истина найдена.

Ин Лингва Веритас.

Плюс:



или - хорошо, или - ничего

P.S. **АнарКию въ кровь! :)**

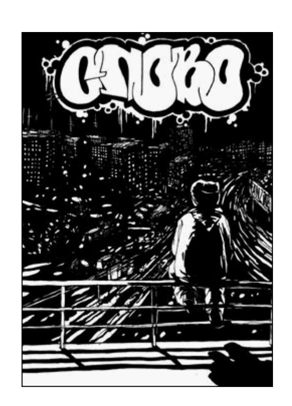
— — 8< — —

Связь с редакцией: ***anarcozine@mail.ru***

Следующий № можно будет поискать здесь: ***http://anarcozine.livejournal.com***

P.P.S.S.

зино-реклама



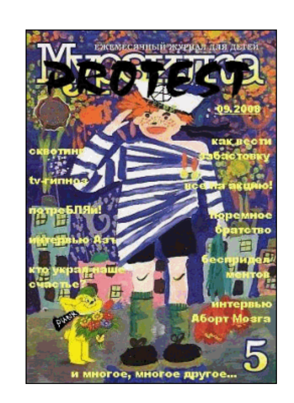
Слово

Интересный хип-хоп-зин.

Познавательный, с картинками.

А4, 28 страниц.

http://zabej.info/files/other_zines/slovo_1.pdf



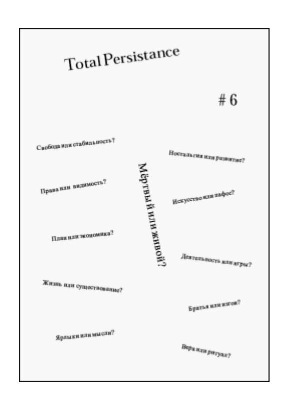
Протест

Интересный панк-зин.

Минимум оформления, максимум содержания.

А4, 43 страницы.

http://protestzine.ucoz.ru/load/



Total Persistance

Интересный персональный зин живого человека.

А4, 28 страниц.

http://persistance125.livejournal.com/